

Liebe Eltern,

wir alle erleben gerade eine außergewöhnliche Situation, die vor einiger Zeit noch unvorstellbar war. Unser gewohnter Alltag verändert sich im Moment radikal. Viele Menschen, bestimmt auch viele Kinder und Jugendliche, sind wahrscheinlich durch die aktuellen Maßnahmen zur Kontrolle der Corona – Pandemie verunsichert, verängstigt und fühlen sich bedroht.

Sie als Eltern sind diejenigen, die im Moment entscheidend zum Sicherheitsgefühl und zum Wohlergehen ihrer Kinder beitragen können.

Hier einige Tipps, mit denen Sie Ihr Kind unterstützen können:

INFORMATIONEN

Wie wir Erwachsenen, haben auch die Kinder und Jugendlichen im Moment viele Fragen, wie, ob sie selber oder ihre Familien davon betroffen sind, woher die Krankheit kommt, was eine Ausgangssperre bedeutet oder warum die Großeltern nicht besucht werden sollen usw. Seien Sie offen für die Fragen ihres Kindes und nehmen Sie sich Zeit, sie sachlich und kindgerecht zu beantworten. Klare Informationen geben uns Sicherheit, verringern Sorgen und Ängste. Schauen Sie zusammen mit Ihrem Kind die Kindernachrichten im Fernsehen.

STRUKTUR

Geben Sie Ihrem Kind eine neue feste Alltagsstruktur, um in einem gewohnten Ablauf zu bleiben (aufstehen zu einer bestimmten Zeit, Aufgaben erledigen, um dann „Freizeit“ zu haben, essen und zu Bett gehen zu einer bestimmten Zeit usw.)

Strukturieren Sie die Medienzeiten Ihrer Kinder, treffen Sie hierfür klare Absprachen.

Erhalten Sie so viel Normalität wie möglich.

AKZEPTANZ

Wir Erwachsenen können unseren Kindern Sicherheit vermitteln, wenn wir selber möglichst klar, ruhig, vernünftig und gelassen reagieren. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie selbst besonnen mit der schwierigen Situation umgehen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt von Ihnen.

Zeigen Sie Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes und versuche Sie nicht, ihm seine Ängste und Sorgen auszureden. Sie können zusammen überlegen, was konkret helfen könnte.

SPORT & BEWEGUNG

Kinder brauchen Bewegung! Bewegung und Sport reduzieren Stress, machen Spaß, lenken ab und helfen gegen Langeweile.

Wer Möglichkeiten hat, draußen zu sein oder sich in der Natur aufzuhalten, sollte diese nutzen. Auch in der Wohnung kann man sich einiges einfallen lassen. Hierzu gibt es Anregungen in den Medien.

SPIEL & SPASS

Bemühen Sie sich Ihrem Kind Zuversicht und Hoffnung zu vermitteln. Fördern Sie positive Aktivitäten, wie basteln, handwerken, lesen, kochen, einen guten Film ansehen usw.

Überlegen Sie was Ihnen gemeinsam guttun könnte, was man alles zuhause zusammen unternehmen kann (ein Tagebuch schreiben, ein Fotoalbum anlegen, aufräumen, sportliche Übungen zu Hause bzw. Entspannungsübungen, liegendebliebene Arbeiten erledigen usw.).

Hier einige Tipps für das Lernen zuhause

LERNPLAN MACHEN, STUNDEN FESTLEGEN

Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam mit ihrem Kind, z.B. mithilfe eines Übersichtsplans. Planen Sie Ruhe – und Aktivitätsphasen ein.

Die Länge der Lernzeiten hängt dabei vom Alter und der Konzentrationsfähigkeit des Kindes ab. Wichtig ist es, einen Rhythmus zu erzeugen, an den sich die Kinder halten können.

DEN ARBEITSPLATZ HERRICHTEN

Sinnvoll ist ein aufgeräumter Arbeitsplatz ohne mögliche Störquellen, wie Handys, Musik oder Fernseher im Hintergrund.

Alle benötigten Materialien, Bücher, Arbeitshefte, Mappen usw. sollen einen festen Platz haben.

Für digitales Material legen Sie einen Ordner auf dem Rechner an, auf den ihr Kind zugreifen kann. Mögliche Unterordner können dann für die einzelnen Schulfächer genutzt werden.

Für die Verwaltung der Unterlagen in Papierform kann entweder das zu bearbeitende Material direkt in den entsprechenden Mappen oder Heften abgelegt werden oder es wird zunächst in einem großen Ordner gesammelt und nach erfolgter Bearbeitung entsprechend abgeheftet.

PAUSEN MACHEN, BEWEGUNG EINBAUEN

Wichtig ist, dass nach einer vereinbarten Lernphase von z.B. 30 Minuten eine etwa 5-minütige Pause eingelegt wird. In der Pause hilft Bewegung, das Zimmer lüften, Beschäftigung mit dem Haustier und / oder etwas trinken.

ABWECHSLUNG BEIM LERNEN

Es ist effektiver verschiedene Fächer hintereinander zu lernen, die einander nicht ähnlich sind. Also sollten beispielsweise Englisch und Französisch nicht hintereinander gelernt werden, sondern dazwischen vielleicht Mathematik eingeschoben werden.

GROSSE ZIELE IN KLEINE ZERTEILEN

Wenn ein großes Ziel in viele kleinere zerteilt wird, hat das Kind dadurch mehrere Erfolgserlebnisse und bleibt motiviert.

FREIZEIT GENIESSEN

Wenn die Lernphasen beendet sind, sollten die Kinder die Freizeit richtig genießen.

Das gibt Kraft für den nächsten Lerntag zuhause.

Überfordern Sie Ihr Kind und sich selbst nicht!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien alles Gute und vor allem Gesundheit!

Catrin Homeyer und Inez Schroth
im Namen des gesamten Kollegiums und der Schulleitungsrunde.