

Liebe Eltern und liebe Schüler*innen,

Wir wollen Ihnen und Euch helfen, dass das Homeschooling weniger stressig verläuft. Hierzu haben wir Anregungen gesammelt und hoffen, dass ein paar hilfreiche Ideen dabei sind. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Einen guten Rahmen schaffen

- **Fester Arbeitsplatz**
Es ist hilfreich, wenn Ihr Kind einen festen Arbeitsplatz hat. Dieser sollte nur für die Aufgaben genutzt werden und wenig potenzielle Ablenkungsmöglichkeiten bieten (z.B. keine Spielsachen in der Nähe).
- **Feste Arbeitszeiten**
Wie im normalen Schulalltag, sollten Sie feste Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten vereinbaren. Legen Sie gemeinsam die Zeit fest, wann das Kind seine Aufgaben macht. Am besten morgens direkt nach dem Frühstück. Medienzeit sollte erst nach dem Arbeiten stattfinden.
- **Als Eltern sind Sie in der Rolle der Helfenden**
In Bezug auf die Schule ist es hilfreich, wenn die Eltern die Rolle der **Helfenden**, nicht der Fordernden einnehmen. Versuchen Sie sich nicht wegen der Schule zu streiten. Sie können der Lehrkraft Ihres Kindes regelmäßig eine Rückmeldung geben, ob Ihr Kind sich Mühe gegeben hat oder ob es überfordert ist. Wenn Ihr Kind seine Aufgaben nicht machen möchte, können Sie auch die Lehrkraft darum bitten, dass Sie mit Ihrem Kind darüber spricht. Bei einer Überforderung des Kindes kann die Lehrerin weitere Hilfen realisieren (z.B. Übungsmaterial, Anpassung der Aufgabenmenge, Notbetreuung).

Dem Ganzen eine Struktur geben

- **Selbstständiges Arbeiten fördern**
Sie müssen nicht die ganze Zeit neben ihrem Kind zu sitzen. Fördern Sie selbstständiges Arbeiten mit Worten wie „**Mach bitte... Du kannst das!**“. Dies signalisiert Ihrem Kind, dass Sie ihm etwas zutrauen, auch wenn es zunächst nörgelt. Durch Ihr Vertrauen lernt Ihr Kind sich selbst etwas zuzutrauen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es sich jedoch an Sie wenden kann, wenn es bei der Bearbeitung alleine nicht weiterkommt und Fragen hat.
- **Einen Stundenplan erstellen**
Sie können Ihr Kind darin unterstützen einen Stundenplan zu erstellen, wo es alle Aufgaben und die geplanten Bearbeitungszeiten einträgt. Ihr Kind kann sich eine Uhr auf den Tisch stellen, um sich zu überprüfen. Hat Ihr Kind damit Schwierigkeiten, können Sie mit ihm die einzelnen Teilschritte der Aufgaben notieren. Bitte beachten Sie, dass Grundschulkinder (ca. 20-30min) sich noch nicht so lange konzentrieren können wie ältere Kinder.
- **Einmal Durchatmen bitte**
Regelmäßige **5-Minuten-Pausen** (z.B. ein Lied hören, eine Runde rennen) beugen vor, dass Ihr Kind erschöpft ist. Eine größere Pause von **20 bis 30 Minuten** empfiehlt sich nach zwei bis drei Lernphasen (z.B. draußen spielen).

Den Schweinehund überwinden

- **“Gas geben” belohnen**

Sie können Anreize für zügiges Arbeiten geben. Dies können Angebote nach den Aufgaben sein, wie z.B. 30 Minuten gemeinsam Fußball spielen. Sie können auch vereinbaren, dass ihr Kind sich für die zügige Bearbeitung der Aufgaben Punkte verdienen kann und diese in kleine Belohnungen (z.B. um eine bestimmte Zeit länger aufbleiben) eintauschen kann.

- **Ich schaffe das!**

Schüler stehen sich bei Aufgaben häufig mit **Motivationskillern** (Walter & Döpfner, 2019) wie „Ich werde das nie schaffen“ im Weg oder setzen sich unter Druck. Sie können mit Ihrem Kind gemeinsam überlegen, wie Gegengedanken dazu aussehen können, z.B. „**Gas geben – Du schaffst das!**“ Ihr Kind kann sich diese aufschreiben und über seinen Arbeitsplatz hängen.

Als Eltern brauchen Sie Entlastung

- **Vereinbaren Sie, wie das Kind Unterstützung von Ihnen erhalten kann**

Wenn Sie im Homeoffice arbeiten, können Sie mit Ihrem Kind jede Stunde eine **feste Fragezeit** (z.B. 10min) vereinbaren. Sie können auch einen Gegenstand als ein „**Fragemännchen**“ auswählen, den Ihr Kind still auf Ihren Schreibtisch stellen kann. Sie können absprechen, dass Sie dann nach einer bestimmten Zeit (z.B. 10min) auf die Anfrage des Kindes reagieren werden.

- **Ungenutzte Unterstützungsmöglichkeiten suchen?**

Schauen Sie sich einmal um, ob es vielleicht noch Entlastungsmöglichkeiten gibt, die Sie noch nicht ausgeschöpft haben. Vielleicht können Sie sich mit einer anderen Familie die Kinderbetreuung aufteilen. Wenn Sie zuhause öfters in Streit geraten, kann es Ihre Beziehung entlasten, wenn Ihr Kind seine Aufgaben eine Zeit lang auch bei einem Freund bearbeitet.

- **Spaß- und Spielzeit**

Neben all diesen Anregungen, ist es eine schöne Idee eine **Spaß- und Spielzeit** (Döpfner & Schürmann, 2017) einzuführen. Dies ist exklusive Zeit für Sie und Ihr Kind (z.B. 20min täglich), wo es darum geht gemeinsam Spaß zu haben, ohne andere Verpflichtungen. Das Besondere daran ist, dass Ihr Kind einmal derjenige sein darf, der die „Regeln“ aufstellt. Sie dürfen sich von Ihrem Kind überraschen lassen und können sich zurücklehnen. Viel Spaß!!!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie und Ihr Kind noch weitere Unterstützung im Homeschooling benötigen, können Sie sich gerne an unser Team der Schulberatung Herne wenden.

Wir wünschen Ihnen alles Gute in diesen herausfordernden Zeiten!

Von uns verwendete Literatur:

- Döpfner, M., & Schürmann, S. (2017). *Wackelpeter & Trotzkopf* (5. Auflage). Beltz.
- Walter, D., & Döpfner, M. (2009). *Leistungsprobleme im Jugendalter. SELBST-Therapieprogramm für Jugendliche mit Selbstwert-, Leistungs- und Beziehungsstörungen* (Band 2). Hogrefe.