

# Anregungen für Familien

## Aus der Handreichung:

### „ANREGUNGEN UND PÄDAGOGISCHE ANGEBOTE FÜR DEN ONLINEGESTÜTZTEN UNTERRICHT WÄHREND DER SCHULSCHLIESSUNGEN“

des PL Speyer / Stand: 23.03.2020 / <https://schuleonline.bildung-rp.de>

#### **Wichtig: Emotionale Balance**

- Sorgen Sie für **emotionale Ausgeglichenheit** aller Familienmitglieder, denn der bewusste und konstruktive Umgang mit dem eigenen Stresserleben und der eigenen Angst wird die Wahrscheinlichkeit senken, die eigene Unsicherheit auf die Kinder zu übertragen.
- **Ermutigen Sie Ihre Kinder** z. B. dazu, Schulaufgaben in kleinen Gruppen per Messengersysteme/Videokonferenzen gemeinsam zu bearbeiten und so das Gefühl von Gemeinschaft aufrecht zu erhalten.
- Es ist besonders wichtig, den **Ängsten und Sorgen** beider Seiten **Platz und Zeit zu schaffen**, sie anzusprechen und gemeinsam entsprechende und für jeden passende Möglichkeiten im Umgang mit diesen zu finden.

#### **Entwickeln Sie eine Tagesstruktur**

- **Struktur** vermittelt Sicherheit auch in unsicheren Situationen und stärkt in Stresssituationen.
- Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **Regeln**, wie der Tag für alle gut strukturiert werden kann.
- Entwickeln Sie **Rituale** oder bauen Sie vorhandene **Routinen** aus (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Fernsehzeiten).
- **Gemeinsames Essen** in der Familie kommt den Kindern in vielerlei Hinsicht zugute. Diese gemeinsamen Einheiten fördern die Kommunikation innerhalb des Haushalts, verbessern die Ernährung und steigern das Wohlbefinden.
- Schränken Sie den **Nachrichtenkonsum** ein, vor allem von Informationen, die Ihre Kinder nicht adäquat verarbeiten können und die sie verängstigen könnten.

#### **Planen Sie klare Lern-und Freizeiten**

- Ermöglichen Sie dem Kind **körperliche Betätigung** – wenn möglich an der frischen Luft.
- **Planen Sie** in regelmäßigen Abständen **kleine Highlights** ein, auf die sich alle freuen (z.B. ein Liebessessen, einen Kinoabend zu Hause o.Ä.)
- Binden Sie dabei auch gerne andere Familienmitglieder/Bekannte per Telefon, Chat, E-Mail, Video ein, um das **Gefühl sozialer Zugehörigkeit** zu verstärken.

### **Gestalten Sie die Lernumgebung bewusst**

- Versuchen Sie, in den Lernzeiten eine möglichst **ablenkungsarme Umgebung** zu schaffen.
- Alle zur Aufgabenbearbeitung notwendigen Materialien sollten den Arbeitsplatz bestimmen.
- Umfangreichere **Aufgaben** können je nach Aufmerksamkeitsvermögen **in** kleinere „**Portionen**“ **aufgeteilt** werden, die sich in 15-20 Minuten erledigen lassen.

### **Positive Verstärkung**

- **Bekräftigen Sie das Lernverhalten** Ihres Kindes nach jeder Lernzeit.
- Erinnern Sie Ihr Kind an seine Stärken. Ein Bewusstsein für die eigenen Stärken unterstützt bei der Bewältigung krisenhafter Situationen.
- **Verzichten Sie** darauf, gerade jetzt große **Erziehungsmaßnahmen** zu setzen, sowie Leistungserwartungen zu erhöhen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.

### **Signalisieren Sie Interesse**

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich für die Inhalte der Aufgaben und die Art der Aufgabenbearbeitung interessieren.
- **Unterstützen Sie Ihr Kind** darin, dass es sich bei offenen Fragen an die Lehrkraft wendet.
- **Fragen Sie Ihr Kind nach seinem emotionalen Erleben** und seinen Gedanken. Versuchen Sie, möglichst ehrlich auf die Fragen Ihrer Kinder einzugehen, und gehen Sie empathisch auf ihre Gefühle ein.

**Und schließlich: Setzen Sie Prioritäten!** Eine Krisensituation erfordert die Anpassung an eine neuartige, ungewohnte Situation und das bedeutet, auch mal **Abstriche zu machen**. Gehen Sie in schwierigen Zeiten nicht übermäßig streng mit sich (und anderen) um.