

Mit Schulkindern im Homeoffice

Aus gegebenem Anlass ein paar Tipps für das gemeinsame Homeoffice von Eltern und Schulkindern:

1) Falls noch nicht geschehen: Erklären Sie Ihrem Kind kindgerecht, was es mit dem Corona-Virus auf sich hat.

Tipps hier zu finden Sie unter:

https://www.bdp-klinische-psychologie.de/service/VA2020/Hinweise_Kinder.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE> - 3-minütiger Videoclip für Kinder im Alter von 6-12 Jahren zur Corona-Krise von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)

<https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>

Logo (Nachrichtensendung für Kinder bei Kika):

<https://www.kika.de/neuneinhalb/sendungen/sendung119360.html>

Pur+ (Wissensendung bei Kika) – Folge „Gefährliche Viren“:

<https://www.kika.de/pur/index.html>

2) Schaffen Sie einen geregelten Alltag.

Die Grundbedingungen:

- Raus aus dem Schlafanzug! Der Schlafanzug und die Jogginghose sind zwar viel gemütlicher, vermitteln aber nicht nur Ihrem Kind ein Gefühl von Wochenende.
- Jede/r hat seinen/ihren Arbeitsbereich. Der des Kindes sollte frei von Spielzeug, Medien o.ä. Ablenkungen sein.
- Pausen müssen sein! Planen Sie gemeinsame, zeitlich festgelegte Pausen ein. Tipps für Pausenbeschäftigungen finden Sie weiter unten.
- Stellen Sie gemeinsam „Homeoffice-Regeln“ auf, die für alle gelten. Vereinbaren Sie, wie Sie sich gemeinsam belohnen wollen, wenn die Regeleinhaltung gut geklappt hat.

Der konkrete Plan:

- Nachdem Sie und Ihr Kind aus dem Schlafanzug raus sind, starten Sie wenn möglich mit einem kleinen Spaziergang oder einer gemeinsamen Bewegung. Da der Schul- und der Arbeitsweg momentan wegfallen, fehlt die morgendliche frische Luft.
- Arbeiten Sie nachmittags oder abends gemeinsam einen Plan für den nächsten Tag aus. Dabei können Sie sich an einem Schulstundenplan orientieren. Das Format ist Ihrem Kind bekannt und auch uns schadet häufig die Struktur nicht. So können Sie

beispielsweise mit ihrem Kind festlegen, dass in der ersten „Homeoffice-Einheit“ Matheaufgaben bearbeitet werden, in der zweiten Deutschaufgaben, usw. Definieren Sie gemeinsam, wie viele Aufgaben in einer vorgegebenen Zeit machbar sind, wann Sie das Arbeitsergebnis kontrollieren und wann Fragen gestellt werden können. Machen Sie sich selbst einen Plan, was Sie in diesen Stunden schaffen wollen.

- Für jüngere Kinder gilt: es ist oft nicht realistisch, dass ein Kind länger als 20-30 Minuten am Stück arbeitet. Planen Sie nicht mehr als 3-4 Einheiten und Pausen dazwischen ein.
- Pläne und Ziele dürfen angepasst werden. Wenn offensichtlich ist, dass der erste Arbeitstag zu ehrgeizige Ziele enthielt, passen Sie ihn für den nächsten Tag entsprechend gemeinsam an.
- **Für alle gilt: Realistische Ziele setzen und abhaken, was geschafft wurde!**
- Nutzen Sie einen Timer, eine Sanduhr oder eine Wanduhr, um die Zeiten klar zu verdeutlichen. Das erleichtert es, an den gesetzten Zielen dran zu bleiben.
- Besprechen Sie, was Sie in den Pausen tun wollen.
- Nutzen Sie bei Bedarf für Ihr Kind (und vielleicht auch für sich selbst, je nachdem, wie diszipliniert Sie im Homeoffice sind ;-)) Verstärkerpläne. Vergeben Sie zum Beispiel Smileys für erfolgreich abgearbeitete Aufgaben und besprechen Sie, welche Belohnung es nach dem Erlangen mehrerer Smileys gibt (z.B. gemeinsames Gesellschaftsspiel, Buch vorlesen, gemeinsam Kakao trinken, Lieblingsessen kochen etc.)
- Wenn Sie wichtige Videokonferenzen und Telefonate führen müssen und eine klare „Bitte-nicht-stören“-Absprache nicht sicher eingehalten wird, sind 30-60 Minuten Medienkonsum erlaubt (eventuell im Tausch gegen Smileys; siehe Verstärkerpläne).
- In Absprache mit den Eltern der Freunde Ihres Kindes: Per Skype, FaceTime, WhatsApp Video o.ä. kann man gut mit den Freunden/Freundinnen Vokabeln lernen, sich Aufgaben erklären und Fragen stellen.

3) Machen Sie Feierabend!

- Legen Sie klar fest, wann der „Homeschoolingtag“ für das Kind beendet ist. Um wie viel Uhr endet die Arbeitsphase? Was sollte bis dahin erreicht sein?
 - Setzen auch Sie sich einen Schlusspunkt. Da Ihr Kind sich weniger lange konzentrieren kann als Sie, verschieben Sie wenn möglich einen Teil Ihres Arbeitspensums in die Abendstunden oder auf die Zeit, in der eventuell Ihr/Ihre Partner/in zu Hause sein kann. Es ist nicht realistisch, dass ein Schulkind (vor allem wenn es noch jünger ist) sich zeitlich an die Länge Ihres Arbeitstages anpassen kann.
 - Planen Sie gemeinsam, was Sie nach Feierabend tun wollen. Dann kommen Sie auch nicht in Versuchung, doch noch etwas länger am Schreibtisch sitzen zu bleiben.
- Feiern Sie, was Ihr Kind und Sie an dem Tag trotz der außergewöhnlichen Umstände geschafft haben!**

Tipps für Pausenzeiten:

- Bewegte Pausen tun allen gut!
 - Wenn möglich gehen Sie mit Ihrem Kind nach draußen. Wann haben Sie das letzte Mal ein Wettrennen gemacht oder Hüpfekästchen gespielt?
 - Tanzpausen heben die Stimmung und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Musik aufdrehen und los tanzen.
 - (Kostenlose) Sport-Apps wie „Seven“ bieten kurze Sportprogramme an, die man gut gemeinsam machen kann.
 - Wenn es eine richtige Sportstunde für die Kinder sein soll, z.B.
<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/>

- Wenn es ein bisschen ruhiger sein soll:
 - Gemeinsam eine Traumreise machen oder meditieren (diverse YouTube-Videos)

- Gemeinsam Singen (einfach beim Lieblingslied mitgrölen, Singstar oder Karaoke-Versionen bei Youtube) - auch beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet.

- Gemeinsam Kochen/Backen

- Gemeinsam Kakao, Tee oder Kaffee trinken

- In Absprache mit den Eltern der Freunde Ihres Kindes: Gemeinsame Videopausen – per Skype, FaceTime, WhatsApp Video o.ä. kann man z.B. „Stadt-Land-Fluss“ oder „Wer-bin-ich“ spielen (eventuell auch als Belohnung für festgelegte Anzahl an Smileys – siehe Verstärkerpläne)

Weitere hilfreiche Tipps und Links:

Kostenlose Ausmalbilder: <https://www.illustratoren-gegen-corona.de/>

Kinderhörbücher: Spotify

Stadtbüchereien – Onlineangebote:

<https://www.duesseldorf.de/stadtbuechereien/onlinebibliothek/?L=0>

Schulbezogen:

Leseförderung von Klasse 1 bis 10: <https://antolin.westermann.de/logon.do>

Kostenlose Arbeitsblätter: <https://www.grundschulkoenig.de/>

Lernen zu Hause: <https://www.planet-schule.de/>

Lern-Apps wie Anton, Scratch Junior oder Geoboard

Klinik für Allgemeine Pädiatrie, Neonatologie und Kinderkardiologie - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Dr. Lisa Kömer (Psychologin) und Kirsten Otto (Ergotherapeutin)