



„Leben ist das was passiert, während du dabei bist andere Pläne zu machen“

HOMESCHOOLING

Wie die Herausforderung gelingen kann

TIPPS FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE, UM GEMEINSAM GUT DURCH DIE ZEIT DES DISTANCE LEARNING ZU KOMMEN



LEGEN SIE EINEN ZEITPLAN FEST UND VEREINBAREN SIE KLARE REGELN FÜR DAS HOMESCHOOLING

Sofern der Plan nicht von der Schule vorgegeben wird (Zeiten für Videocalls, Abgabefristen etc.), ist es sinnvoll einen täglichen Zeitplan gemeinsam zu erstellen inklusive Pausen und freier Zeit. Für Jugendliche, deren Biorhythmus oft nicht dem frühmorgendlichen Schulbeginn entspricht, kann dies individuell adaptiert werden. **Das schafft Klarheit.**



ERSTELLEN SIE MIT IHREN KINDERN EINEN PLAN FÜR DIE LERNPROZESSE

Zur Förderung der Selbstorganisation können eine Pinnwand/Magnetwand oder ein großer Bogen Papier helfen. Dort werden die täglichen und wöchentlichen Schul- und Lernaufgaben strukturiert. Die Einteilung kann in drei Spalten erfolgen - „Aufgaben offen“, „In Arbeit“ und „Erledigt“. Zusätzlich bieten sich bei Schulanfängern für die Dokumentation der Lernerfolge Zeichnungen an, ältere Kinder führen ein Lerntagebuch und Jugendliche können digitale Tools dafür nutzen. **Das schafft Überblick.**



SCHAFFEN SIE RÄUMLICHE BEDINGUNGEN, IN DENEN GUT GEARBEITET WERDEN KANN

Oft ist es nicht möglich, dass jede/r einen eigenen Arbeitsraum hat. Wichtig ist, dass die Lernumgebung aufgeräumt ist, Spielzeug lenkt ab. Auch ältere Kinder sollten am Schreibtisch arbeiten, im Bett ist die Konzentrationsfähigkeit weniger gegeben. **Das schafft Struktur.**



PLANEN SIE PAUSEN EIN UND ÜBERFORDERN SIE SICH UND IHRE KINDER NICHT

Bei kleinen Kindern lässt die Konzentration oft schon nach einer halben Stunde nach. Die Pausen sollten wenn möglich kreativ genutzt werden und kleine Highlights im (Schul)-Alltag sein. Kurze Bewegungseinheiten wie Hampelmänner machen oder Bewegung an der frischen Luft fördern die Durchblutung des Gehirns und damit auch die Lern- und Merkfähigkeit. **Das schafft Entspannung.**



ACHTEN SIE AUF DIE EMOTIONALE BELASTUNG IHRER KINDER

Reden Sie mit ihnen über die Probleme, wenn diese sie am Lernen hindern. Eine gute Grundstruktur und die Beibehaltung von täglichen Routinen sind dabei hilfreich. So sollten Kinder nicht im Pyjama beim Distance Learning sitzen, sondern so, als ob sie in der Schule wären. **Das schafft Normalität.**



KINDER BRAUCHEN KINDER

Nutzen Sie jede Möglichkeit, die es gibt, dass Ihre Kinder mit SchulkollegInnen und anderen FreundInnen in Kontakt sein können. Erlauben Sie auch Treffen im virtuellen Raum und über Soziale Medien. Begleiten Sie jüngere Kinder dabei. Speziell für Jugendliche, die ihren Freundeskreis mehr denn je brauchen, ist das von essenzieller Bedeutung. **Das schafft Verbindung.**



ÜBERFORDERN SIE SICH UND IHRE KINDER NICHT

Erkundigen Sie sich nach den jeweiligen Empfehlungen der Schule und suchen Sie den Kontakt mit Lehrpersonen. Dies gilt vor allem, wenn die Bewältigung der gestellten Aufgaben Probleme verursacht. Scheuen Sie sich nicht davor, Kontakt zu BeratungslehrerInnen oder SchulpsychologInnen aufzunehmen. **Das schafft Vertrauen und Sicherheit.**

NEHMEN SIE PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH, WENN ES IHNEN ZU VIEL WIRD. SEI ES FÜR IHR KIND ODER AUCH FÜR SIE SELBST.

Der ÖBVP steht allen Familien mit seiner „Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline“ zur Verfügung: Donnerstag – Freitag von 14:00 – 16:00 Uhr unter Tel.: 0512 56 17 34

PsychotherapeutInnen mit Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie finden Sie in einem speziellen Online-Verzeichnis des ÖBVP unter www.psychotherapie.at/skj-pt