

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Handlungsempfehlungen für Familien im Überblick:

- **Eine Tagesstruktur schaffen** (S. 2)
- **Aufgaben für die „Schule zu Hause“** (S. 3)
- **Strukturierte Freizeitbeschäftigung** (S. 4)
- **Für Bewegung und Gesundheit sorgen** (S. 5)
- **Umgang mit Ängsten** (S. 6)
- **Sozialer Austausch über digitale Medien** (S. 7)

Stand 18. März 2020

Das schulpsychologische Beratungsteam wünscht Ihnen gute Gesundheit!

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Eine Tagesstruktur schaffen

Eine feste Tagesstruktur bietet Sicherheit und Orientierung. Sie hilft, Ängste zu vermindern und Antriebsschwäche entgegenzuwirken.

Erarbeiten Sie einen festen Tagesablauf für die nächsten Wochen. Beziehen Sie dazu gern alle Familienangehörigen mit ein.

Zum Tagesablauf gehören feste Mahlzeiten, Zeiten für schulische Aufgaben, Bewegung, strukturierte Freizeit und gemeinsame Zeit.

Der „Schultag zu Hause“ muss nicht zwingend um 8 Uhr beginnen und der Länge eines Schultages entsprechen. Vermeiden Sie, dass Ihre Kinder ihren Tagesablauf so umstellen, dass sie bis spät in die Nacht am Fernsehen/Handy/Computer sind und erst mittags aufstehen.

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Aufgaben für die „Schule zu Hause“

Aufgaben von der Schule Ihrer Kinder

Viele Schulen haben den Schüler*innen bereits Aufgaben zukommen zu lassen.

Falls Sie noch kein Material erhalten haben, erkundigen Sie sich bei der Schule oder anderen Eltern.

Falls langfristig kein neues Material zur Verfügung steht, schauen Sie gemeinsam mit den Kindern in die Hefte und wiederholen Sie Aufgaben aus den letzten Wochen.

Verschiedene Lernplattformen

Diverse Lernplattformen im Internet stellen teilweise kostenlos Materialien für einzelne Klassenstufen zur Verfügung. Z.B. Serlo die freie Lernplattform, scoyo oder Sofatutor.

Einige bieten eine kostenlose Probezeit an. Informieren Sie sich über Nutzungs- bzw. Kündigungsbedingungen der jeweiligen Plattformen.

Lesen

Geben Sie Ihrem Kind ein Buch, das es interessiert. Lassen Sie Ihr Kind lesen und besprechen Sie in kurzen Abschnitten den Inhalt. Lassen Sie sich z.B. die Handlung schildern, fragen Sie nach Personen, die in einer Geschichte vorkommen. Jüngeren Kindern können Sie auch Geschichten vorlesen oder mit ihnen gemeinsam lesen und die Inhalte malen lassen. Sollten Ihnen die Bücher ausgehen, tauschen Sie mit Nachbarn oder nutzen Sie die digitalen Ausleihmöglichkeiten der Stadtbücherei.

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Strukturierte Freizeitbeschäftigung

Vielleicht kann sich Ihr Kind wunderbar selbst beschäftigen und wird keine Anregungen benötigen. Wenn Ihr Kind jedoch gern fernsieht, am PC, Handy oder der Konsole spielt, benötigt es hierfür feste Zeiten und Abwechslung von der digitalen Beschäftigung.

Knobelaufgaben

Hier finden sich im Internet viele Seiten, die auf unterschiedlichem Niveau Aufgaben anbieten. Gucken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, welche Aufgaben leicht bzw. schwierig genug sind und knobeln Sie auch gemeinsam.

Gesellschaftsspiele

Spielen Sie Gesellschaftsspiele mit Ihren Kindern. Dies bringt Spaß und fördert zudem das Lernen, Regeln einzuhalten und mit Frustration umzugehen. Je nach Spiel werden auch Kooperationsfähigkeit, Geduld und Konzentration geschult.

Handwerkliches & Basteln

Was macht Ihr Kind gern, wofür kann es sich begeistern? Im Internet gibt es viele Anleitungen für kreative Bastel-Ideen, sei es aus einfachem Papier Origami-Tiere zu falten oder aus alten Brettern ein Regal zu zimmern. Wir brauchen Ziele um tätig zu werden. Und wenn das Ergebnis für die ganze Familie nützlich ist, gibt es Sinn und Wertschätzung für die Kinder!

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Für Bewegung und Gesundheit sorgen

Sorgen Sie für eine gesunde Tagesgestaltung: genügend Schlaf, regelmäßige Aufstehzeiten, gesunde Ernährung, Frischluft und Bewegung. Ein geregelter Tagesablauf hilft dabei.

Nutzen Sie alle Möglichkeiten an Bewegung für Ihre Kinder, die zur Verfügung stehen. Wenn es möglich ist, verbringen Sie mit Ihren Kindern viel Zeit an der frischen Luft (Laufen, Inliner fahren, Fahrrad fahren, Ballspiele). Ältere Geschwister können sich für jüngere Geschwister eine Schnitzeljagd ausdenken. Überlegen Sie sich kleine „Challenges“, bei denen man von Tag zu Tag versucht, sich in irgendetwas zu steigern (Springseilsprünge, Laufzeit für eine bestimmte Strecke, ...)

Auch in der Wohnung können Sie kleine „Sporteinheiten“ je nach räumlichen Gegebenheiten und Alter der Kinder durchführen. Manche Kinder (und Erwachsene) lassen sich auch hier über youtube oder verschiedene Apps gut motivieren, dort findet man auch klare, zeitlich begrenzte Übungseinheiten, die man gut in den Tagesablauf einbauen kann.

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Umgang mit Ängsten

Bleiben Sie ruhig und handeln Sie besonnen. Kinder orientieren sich in dieser ungewohnten Situation häufig stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob Eltern unsicher oder ruhig reagieren. Wenn Sie es schaffen, selbst ruhig und gut informiert zu sein, wird ein Gespräch mit Ihrem Kind sehr wahrscheinlich für Sie beide entlastend wirken.

Fake-News

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass zurzeit viele Gerüchte zum Thema „Corona“ über soziale Medien und im Internet verbreitet werden und man diese nicht direkt glauben sollte.

Fragen Sie Ihr Kind, was es schon weiß. So erfahren Sie vielleicht Fehlinformationen und was Ihr Kind rund um das Thema „Corona“ belastet.

Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes. Seien Sie ehrlich ohne zu dramatisieren. Kinder haben ein Bedürfnis, die Welt um sie herum zu verstehen. Antworten, die sachlich bleiben, bedienen dieses Bedürfnis.

„Corona“-freie Zeit

Versuchen Sie die belastenden „Corona“-Themen einige Zeit vor dem Schlafengehen nicht mehr zu besprechen um Ihren Kindern eine ruhige und unbesorgte Nachtruhe zu ermöglichen. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern, die eigene Handys haben, diese zu einer festen Zeit (z.B. eine Stunde vor dem Schlafen gehen) auszuschalten oder auf einen festen Platz außerhalb des Kinderzimmers zu legen.

Schulpsychologische Handlungsempfehlung bei Schulschließung

Sozialer Austausch über digitale Medien

Die Kommunikation über soziale Medien bietet für Ihre Kinder die Möglichkeit, sich mit ihren Freunden auszutauschen. Das Handy ganz wegzunehmen würde in diesen Tagen einen großen Einschnitt bedeuten, da es die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen Kontakt zu haben, stark einschränkt.

Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit ihren Freunden mithilfe von (Video-)Telefonaten darüber zu sprechen, was sie am Tag tun und wie sie die momentane Situation erleben. Text- und Sprachnachrichten bergen die Gefahr von Missverständnissen und sollten die mündliche Kommunikation nicht ersetzen.

Fragen Sie nach, was die Freunde Ihres Kindes erzählen, um zu erkennen, wenn sie untereinander Ängste verbreiten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Gehen Sie auf Fehlinformationen, Ängste und Sorgen wie oben beschrieben ein ohne zu dramatisieren. Halten Sie gemeinsame mit Ihren Kindern Ausschau nach Positivem.