Dieser Ratgeber wurde von meiner Kollegin Melanie Henschel verfasst. Sollten sie weitere Infos oder Unterstützung brauchen, dürfen Sie sich gerne bei mir melden! Viele Grüße und in der für uns alle sehr herausfordernden Zeit, gutes Durchhalten und ganz starke Nerven!

Samuel Brenner

Samuel Brenner
Schulsozialarbeit
Handy: 0173 6945378
s.brenner@dhs-jettingen.de

Anti-Durchdreh-Guide
für Eltern

Tipps & Tricks fürs
Homeschooling

GemeinschaftsSchuleJettingen
Nicht nur Schule, sondern auch Gemeinschaft.

WALD HAUS

Melanie Henschel
Schulsozialarbeit
Handy: 0172 2049490
m.henschel@gms-jettingen.de

INHALT:

Warum ein Homeschooling Guide?

1. Dem Tag Struktur geben
2. Von Wurzeln & Flügeln
3. Wenn wir lachen, stirbt irgendwo ein Problem
4. Gemeinsam statt einsam
5. Anker setzen
6. Zusammen sind wir einfach besser

Warum ein Homeschooling Guide?

Die Schulschließung fordert uns alle heraus. Homeoffice, Homekindergardening, Homeschooling, führt immer häufiger zu Homedurchdrehing. Der Chef fordert Unterlagen bis zu einem bestimmten Zeitpunkt; die Wäscheberge türmen sich; Schulaufgaben müssen zu einem bestimmten Termin hochgeladen werden; mein Schulkind verweigert sich und schreit hysterisch rum und das Kleinkind zuhause ist einfach nicht ruhig zu kriegen....

Immer lauter werden Fragen wie:

Wie soll ich die ganzen Anforderungen bewältigen? Wie kann ich meine Kinder dazu motivieren mit den Aufgaben anzufangen? Was denken die Lehrer über mich, wenn mein Kind die Aufgaben nicht schafft? Warum komme ich an meine Grenzen und die anderen haben alles im Griff?

Diese Fragen stellen sich im Moment viele Eltern. Für alle ist diese Zeit ein Ausnahmezustand und niemand kann abschätzen, wie lange dieser Zustand noch dauern wird.

Die Nerven liegen teilweise blank und man ist nicht mehr in der Lage ruhig und rational in Stresssituationen zu reagieren.

Um Sie alle zu motivieren und kleine Tipps und Tricks für den Alltag weiterzugeben, ist es mir ein Anliegen diesen Guide zu schreiben.

Es gibt für die aktuelle Zeit kein Patentrezept, kein Wundermittel welches alle Probleme löst, aber manchmal hilft es neue Dinge auszuprobieren, um den Fokus zu verändern.

Ich hoffe, Sie können die eine oder andere Idee für sich und Ihre Familie mitnehmen.

Viele Grüße

Melanie Henschel

1. Dem Tag Struktur geben

Feste Rituale geben dem Tag Struktur. Kinder brauchen diese Struktur und einen Rhythmus, um Sicherheit und Orientierung in ihrem Alltag zu erleben.
Immer wieder die gleichen Abläufe- vom Weckerklingeln bis zum Gutenachtkuss. Gerade diese täglichen Fixpunkte geben dem Tag ein stabiles Gerüst. Das bietet Halt und Vertrauen, vermittelt Sicherheit und ermutigt gleichzeitig, sich auf Neues einzulassen und dazuzulernen. Dadurch werden Kinder selbstständig, selbstbewusst und zufrieden.
Der Schulalltag ist geprägt von Struktur. Es gibt klar ritualisierte Abläufe sowie feste Start- und Endpunkte der Lernzeit. Deshalb ist es hilfreich die Homeschooling Zeit auch klar zu strukturieren. Möglich ist dies zum Beispiel durch:

- **Übersichtliche Tages- und Stundenpläne** (Vorlagen sind im Anhang zu finden)
- **Ein klar definierter Startpunkt und Ende der Lernzeit**
- **Materialien und Arbeitsplatz vorbereiten**
- **Feste Pausenzeiten**
- **Kreative Spiel- und Bastelphasen, Lernzeit, Bewegungspausen, kochen usw.**

So wichtig ein fester Tagesablauf auch ist, so sehr sollten Eltern natürlich darauf achten, dass noch Raum für spontane Veränderungen und Erholung bleibt. Die emotionale Sicherheit steht immer über der Struktur!

2. Von Wurzeln und Flügeln: die Sache mit der emotionalen Sicherheit

„Solange deine Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie größer werden, schenk` ihnen Flügel.“ Dieses bekannte Zitat von Khalil Gibran beschreibt mit einfachen Worten, was emotionale Sicherheit bedeutet. Wurzeln geben Sicherheit und halt in stürmischen Zeiten. Das können stabile, verlässliche und feinfühlige Beziehungen sein, die deinem Kind zeigen, wo es hingehört und zu jeder Zeit Unterstützung und Rückhalt findet. Als Mama oder Papa bist du der „Fels in der Brandung“. Je tiefer die Wurzeln deines Kindes gehen, umso stärker und selbstsicherer kann es auftreten und umso mutiger kann es neuen Dingen entgegentreten. Sie sind der Nährboden für Entwicklung im Allgemeinen, sowie für das Lernen. Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass eine Verbindung vorhanden ist zwischen der emotionalen Sicherheit und der Fähigkeit zu lernen. Das emotionale Zentrum unseres Gehirns ist so machtvoll, dass es bei negativen Gefühlen wie Angst, Unsicherheit und Wut automatisch auf „Überlebens-Modus“ umschaltet. Das Zentrum für vernünftiges Denken schaltet sich unter diesem Druck aus und an Lernen ist nicht mehr zu denken.
Was bedeutet das jetzt für die Zeit im Homeschooling?

1. Nimm die Bedürfnisse und Anliegen deines Kindes wahr

Kinder stellen mehr in Frage als Erwachsene. Sie sind sehr sensibel für Unsicherheiten und Ängste in ihrem Umfeld und nehmen aufgrund ihrer ausgeprägten intuitiven Fähigkeiten die Sorgen von Erwachsenen wahr (selbst wenn Ängste den Erwachsenen nicht bewusst sind). Im Moment herrscht fast überall eine große Unsicherheit. Niemand weiß, wann wir zu unserer alten Normalität zurück kommen, wann die Schulen wieder öffnen, geschweige denn wann die Abläufe in der Schule wieder so sein können, wie vor Corona. Viele Kinder haben Fragen und setzen sich intensiver mit der Thematik auseinander, als es nach außen scheint. Warum kann ich nicht in die Schule gehen? Warum kann ich meine Freunde nicht treffen? Was ist, wenn sich jemand aus meiner Familie ansteckt? … Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, die Sorgen und Ängste der Kinder wahrzunehmen und ihnen zu begegnen. Du bist der Experten für dein Kind! Du erkennst Ängste und Sorgen, auch wenn sie nicht ausgesprochen werden. Deshalb ist es sehr wichtig hinzuschauen, die Bedürfnisse und Anliegen deines Kindes wahrzunehmen und darüber zu sprechen. Du kannst deinem Kind durch mutmachende Worte helfen, die Geschehnisse einzuordnen und ihm dadurch Sicherheit bieten.

2. Die Beziehung zwischen dir und deinem Kind steht immer über dem Lernstoff

Jeder von uns kennt diese Tage, an denen die Stimmung in der Familie extrem angespannt ist. Die Nacht war katastrophal, die To-do Liste wird immer länger und zu allem Überfluss streikt auch noch die Kaffeemaschine. Warum gibt es denn gerade heute viel zu viele Matheaufgaben und dann noch diese blöden Lernwörter. Wenn mein Kind jetzt wenigstens in Ruhe und selbstständig an den Aufgaben arbeiten würde… Aber nein! Ausgerechnet heute macht mein Kind einen riesigen Aufstand. Eins führt zum anderen und wir schreien uns nur noch gegenseitig an. Die Folge ist Frustration bei allen Beteiligten. Mein Kind sitzt weinend in seinem Zimmer und ich würde auch am liebsten alles hinschmeißen.

Solche Tage kommen in den besten Familien vor. Was Eltern im Moment leisten hat den größten Respekt verdient. Die Lehrerinnen und Lehrer wissen, welche große Verantwortung du hast und mit wieviel Herzblut du alle diese Aufgabe meisterst.

Genau aus diesem Grund steht der Lernstoff nicht im Vordergrund!

Solltet ihr einen Tag haben, der so oder so ähnlich abläuft, klappe die Bücher zu und sorge für eine schöne und entspannte Atmosphäre zuhause. Ein Gefühl von Geborgenheit und eine intakte Beziehung zu den Eltern ist deutlich wichtiger, als das erledigen der Matheaufgaben.

In einem Spruch heißt es: „*Wenn man sich umarmt, repariert man sich gegenseitig*“. Also nimm dein Kind in den Arm, tanzt zu einem Lieblingslied durchs Wohnzimmer, backt gemeinsam einen Kuchen oder lauft eine Runde durch den Wald. Macht es euch zu Hause so schön wie möglich, dann lässt sich der Stress gleich viel besser aushalten. Denkt daran, bei positiven Emotionen läuft unsere Intelligenz wie am Schnürchen und ist bereit dazu neue Erfahrungen zu machen ☺

3. Schenke deinem Kind Flügel

„Flügel schenken“ heißt, ich lasse mein Kind seine eigenen Erfahrungen machen. Maria Montessori hat in meinen Augen die Sache mit den Flügeln wunderbar zusammengefasst:

„HILF MIR ES SELBST ZU TUN. ZEIGE MIR WIE ES GEHT.
TU ES NICHT FÜR MICH. ICH KANN UND WILL ES ALLEINE TUN.
HAB GEDULD, MEINE WEGE ZU BEGREIFEN.
SIE SIND VIELLEICHT LÄNGER,
VIELLEICHT BRAUCHE ICH MEHR ZEIT,
WEIL ICH MEHRERE VERSUCHE MACHEN WILL.
MUTE MIR FEHLER UND ANSTRENGUNG ZU-
DENN DARAUS KANN ICH LERNEN.“

Du hast in den letzten Jahren sehr viel in die Erziehung deines Kindes investiert, viel Zeit geopfert, dein Bestes gegeben und hattest immer den bestmöglichen Weg für dein Kind im Blick. Wenn Kinder älter werden, müssen sie jedoch die Möglichkeit haben eigene Erfahrungen zu machen. Traue ihm zu Dinge auszuprobieren, indem du es dazu ermutigst. Dabei wird dein Kind auch vor Problemen und Herausforderungen stehen. Es wird Fehlentscheidungen treffen, gezwungen sein Fehler einzugestehen und wieder gerade zu biegen. Es wird Verantwortung für seine Entscheidungen treffen müssen und mit den Konsequenzen leben lernen. All das gehört zum Erwachsenwerden dazu. Du bist immer nach da als Fels in der Brandung und kannst dein Kind bestärken: „Es ist nicht schlimm. Wir alle machen Fehler. Versuch`s einfach nochmal."

Auch im Homeschooling gibt es auch zahlreiche Möglichkeiten, die Selbstständigkeit deines Kindes zu fördern:

Überlass deinem Kind die Reihenfolge der Aufgaben im Homeschooling

Der Tagesplan gibt einen Überblick darüber, welche schulischen Aufgaben erledigt werden müssen. In der Lernzeit kann dein Kind selbst entscheiden, in welchem Fach es arbeiten und mit welcher Aufgabe es beginnen möchte.

Die Post-it Methode kann hilfreich sein, einen Überblick über die Aufgaben zu bekommen.

Jede Klasse verfügt meistens über eigene Symbole für die jeweiligen Aufgaben (z.B. eine Brille für Leseaufgaben o.ä) Am Abend kannst du gemeinsam mit deinem Kind die Planung für die Lernzeiten am nächsten Tag vorbereiten, indem ihr für jede Aufgabe einen Klebezettel mit dem Symbol verseht (manchmal hilft auch die Angabe der Seite und Nr.) Die Klebezettel werden nun in eine Reihenfolge gebracht. Dein Kind hat dabei die Freiheit zu entscheiden welcher Klebezettel an die erste Stelle im Tagesplan kommt. Das Beschriften und Sortieren erfordert zusätzliche Zeit und wirkt im ersten Moment wie eine weitere belastende Aufgabe für Eltern. Das Kind trainiert jedoch wichtige Kompetenzen, die seine Selbstständigkeit fördern. Die ersten Versuche werden noch viel Unterstützung und Begleitung erfordern. Nach einiger Zeit werden die Kinder sicherer und trauen sich selbst zu, die Aufgaben einzuteilen. Bestenfalls sortieren sie die Aufgaben schließlich alleine und holen sich vor Arbeitsbeginn das OK von einem Elternteil oder Geschwisterkind.

Das Beste an der Arbeit mit Post it-Zetteln? Was erledigt ist, kann zerknüllt und weggeworfen werden.

Traue deinem Kind zu, die digitalen Geräte für den online Unterricht eigenständig zu nutzen.

Es macht jedes Kind stolz, wenn es selbstständig handeln kann und in der Lage dazu ist, Kontakt zur Klasse aufzubauen. Natürlich ist mit Selbstständigkeit nicht das vollständige Überlassen der Technik zu jeder Zeit gemeint..

Die Verantwortung für einen sinnvollen und dem Alter entsprechenden Umgang, liegt immer noch bei den Eltern. Gerade wenn die Kinder durch den online Unterricht viel Zeit an digitalen Geräten verbringen, ist es wichtig einen Ausgleich durch Bewegung und Erlebnisse in der Natur zu ermöglichen.

Bezieh dein Kind im Haushalt mit ein

Erstellt einen gemeinsamen Tagesplan und verteilt die Aufgaben die im Haushalt anfallen, an alle Familienmitglieder. Dein Kind kennt das aus der Schule und du musst es nur an eure Situation zu Hause anpassen. So kann dein Kind dich im Haushalt unterstützen und leichte, dem Alter angepasste Aufgaben eigenständig erledigen (z.B. Socken sortieren, Tisch decken, Spülmaschine ausräumen,...).

Überlass deinem Kind die Planung eines Familiennachmittags

In den letzten Monaten hat man sich als Eltern oft gefühlt, als würde man dem Job eines Animateurs nachgehen. Die Kinder haben sehr viel Zeit zu Hause verbracht und haben Beschäftigung und Aktion gefordert. Wie wäre es den Kindern die Planung eines Familiennachmittags am Wochenende zu überlassen. Ihr könnt gemeinsam die Rahmenbedingungen besprechen (den aktuellen Bestimmungen entsprechend) und euch dann überraschen lassen welche Aktion daraus entsteht.

Am Ende des Tages ist es sehr hilfreich den Tag gemeinsam zu reflektieren: Was hat richtig gut funktioniert? Sind dir deine Aufgaben schwer gefallen? Würdest du beim nächsten Mal irgendetwas verändern? Woran könnten wir noch arbeiten?

Bei aller Förderung der Selbstständigkeit und Eigeninitiative ist es jedoch auch wichtig, den individuellen Entwicklungsstand deines Kindes im Blick zu haben. Trau deinem Kind Dinge zu und ermutige es dazu neue Dinge auszuprobieren, überfordere es dabei aber nicht. Der Charakter jedes Kindes ist einzigartig. Ist dein Kind sehr sensibel und traut sich nicht so viel zu, gib ihm die Zeit die es braucht und ermutige es immer wieder dazu neue Schritte zu gehen.

4. Suche das Gespräch mit der Klassenlehrerin/ dem Klassenlehrer

Wie bereits erwähnt steht der Lernstoff nicht im Vordergrund. Auch für die Lehrkräfte ist die Situation nicht leicht und sie versuchen ihr Bestes zu geben, um deinem Kind ein angemessenes Pensum an Unterrichtsstoff zu vermitteln. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Auf die Entfernung ist es manchmal schwer genau einschätzen zu können wo dein Kind gerade steht. Eine ehrliche Kommunikation zwischen dir und den Lehrkräften ist in der aktuellen Phase ganz besonders wichtig. Du hattest einen Tag an dem an Arbeit einfach nicht zu denken war? Schreib der Lehrkraft eine kurze Mail mit einer Info und versuch es am nächsten Tag noch einmal entspannt die Aufgaben in Angriff zu nehmen. Sollte dein Kind gar nicht mehr in der Lage dazu sein zu Arbeiten, muss noch einmal genauer hingeschaut werden. Auch da ist der enge Kontakt zu den entsprechenden Lehrerinnen und Lehrern sehr wichtig.

3. Immer wenn wir lachen, stirbt irgendwo ein Problem – Druck rausnehmen

Lehrpläne können dazu führen, dass man sich als Eltern enorm unter Druck gesetzt fühlt. Als Mama oder Papa willst du nur das Beste für dein Kind. Es soll unter keinen Umständen, aufgrund des Homeschoolings Lernstoff verpassen. Es ist daher keine Frage, dein Kind muss alle Aufgaben erledigen und das Ganze am Besten ohne Fehler. Dabei vergessen wir Erwachsenen häufig, dass Fehler zum Lernen dazugehören. Wir neigen dazu innerlich die Dinge größer zu machen wie sie eigentlich sind und übertragen unseren Perfektionismus auf unsere Kinder. Wenn unsere Kinder ihren Abschluss in der Tasche haben, werden sie sich nicht daran erinnern, dass sie im zweiten Schuljahr, während des Lockdowns, jede Zusatzaufgabe mit Sternchen in Perfektion abgegeben haben. Sie werden sich aber sehr wohl daran erinnern, wie wir sie als Eltern durch diese Zeit begleitet haben. Lisa Reinheimer, Lehrerin und Lerncoach von Klassenheld.de, sagt darüber: „Wir können in der Schule keine gebrochenen Herzen heilen, aber den Lernstoff können wir nachholen."
Ich möchte dir Mut machen den Druck rauszunehmen. Du musst nicht Lehrer sein, sondern Lernbegleiter und in allererster Linie Mama oder Papa. Sollten die abgegebenen Aufgaben Fehler enthalten oder nicht vollständig sein, wird niemand an deiner Kompetenz als Mutter oder Vater zweifeln. Stattdessen wird sichtbar an welcher Stelle dein Kind Unterstützung durch die Lehrkräfte benötigt, was für den weiteren Lernprozess immens wichtig ist.
Du hast den sehr verantwortungsvollen Job, für dein Kind da zu sein und zuhause die Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Lernen zu schaffen. Dazu gehört:

- **Die Lernumgebung vorbereiten**: ein einladender Arbeitsplatz hilft bei der Konzentration/ vll. ein besonders schöner Bleistift als Motivation/ keine Ablenkung durch Spielzeug etc.
- **Für Snacks und Getränke sorgen:** kleine Muntermacher zwischendurch/ ein aufgeschnittener Apfel/ heißer Lieblingstee/ kleine ermutigende Botschaften auf Zetteln
- **Ermutigen und Anerkennung spenden für die geleistete Arbeit:** Ich bin stolz auf dich/ dass hast du gut gemacht/ hierbei können Fleißkarten eine hilfreiche Stütze sein
- **Gemeinsam lachen und Spaß haben:** „Lachen ist die beste Medizin"

4. Gemeinsam statt einsam

Eines der Dinge, die den Kindern im Moment am meisten fehlt, sind die sozialen Kontakte. Schule ist nicht nur Lernen. Schule ist der Ort, an dem Freundschaften geschlossen werden, die Kinder ihre sozialen Kompetenzen ausbauen und weiterentwickeln und man sich gemeinschaftlich mit unterschiedlichen Themen auseinandersetzt. Das Glück unseres Lebens, sind schöne gemeinsame Augenblicke. Der Vorteil unserer vernetzten Welt sind zahlreiche Möglichkeiten, die einen Kontakt miteinander erlauben, trotz Entfernung. Kontaktbeschränkung heißt nicht Abkapselung. Gemeinsames Arbeiten an Schulaufgaben kann auch wunderbar über Telefon, Smartphone oder andere digitale Geräte funktionieren. Manchmal ermutigen solche Gruppenarbeiten auch dazu Aufgaben, die schwierig sind in Angriff zu nehmen. Auch regelmäßiger Kontakt zu Familie, Verwandtschaft oder Freunden ist auf diesem Weg möglich.

Wie wäre es z.B mit einem gemeinsamen Pizzaessen mit dem Onkel in der Schweiz, indem man vorab den Zeitpunkt festlegt und zeitgleich die Pizza am PC isst oder ein Überraschungspaket vor der Haustür einer befreundeten Familie mit einer Einladung zu einem Online-Treffen. Der Phantasie sind in dem Bereich keine Grenzen gesetzt. Online Angebote wie Escape-Spiele, Montagsmaler usw. gibt es sehr viele.

Wir freuen uns alle auf den Tag, an dem wir uns wieder gegenseitig in den Arm nehmen und uns frei bewegen können. Bis dahin machen wir das Beste draus und nutzen die Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

5. Anker setzen

Vielleicht denkst du jetzt: Na super! Wie soll ich das denn alles hinkriegen? Ich bin eh schon am Limit und versuche einigermaßen rumzukommen und dann besteht dieser Guide nur aus Erklärungen, wie und wo ich mein Kind unterstützen soll. Vielleicht kommt jetzt das für dich wichtigste Kapitel. Alle Punkte, die ich bis hierhin beschrieben habe, können nur dann funktionieren, wenn du dich und deine Bedürfnisse im Blick behältst. Wir alle kennen die Sicherheitsmaßnahmen im Flugzeug: wenn die Atemmasken in einem Notfall benötigt werden, setzt du immer zuerst dir die Maske auf, damit du in der Lage dazu bist, den Menschen um dich herum zu helfen. In unserem Alltag ist es sehr ähnlich. Als Mama oder Papa investierst du sehr viel Zeit in die Erziehung deiner Kinder. Oft stehen die Bedürfnisse der Kinder im Zentrum. Das ist auch richtig und wichtig. Allerdings kann keiner über Jahre immer nur geben. Du brauchst auch Momente, die dir neue Kraft geben, dich motivieren, dir helfen den Fokus auf das Positive zu lenken und dafür sorgen, dass du nicht ausbrennst. Für mich sind diese Dinge Anker in meinem Alltag. Für jeden Menschen kann so ein Anker etwas anderes sein. Vielleicht ist es für dich der Besuch bei einer Freundin, das Lesen eines Romans, eine Runde im Wald joggen usw. Aber sind wir mal ehrlich. Im „normalen“ Alltag ist es schon schwer genug „Me-Time“, Zeit für mich zu finden. Anstatt bewusst den Kaffee zu trinken, räume ich noch schnell nebenbei die Spülmaschine aus, fülle die Waschmaschine mit der nächsten Ladung Wäsche, beantworte Nachrichten, die schon lange unbeantwortet sind. Bis ich soweit bin meinen Kaffee zu genießen, ist er kalt, das Kleinkind vom Mittagsschlaf aufgewacht und meine Schulkinder brauchen mich bei den Hausaufgaben… . Also wie bitte soll dass während Lockdown, Ausgangssperre und 24/7 Kinder zu Hause funktionieren?

Es funktioniert nur, wenn du dich bewusst dafür entscheidest!

Oft entscheidet schon die Zeit zwischen dem Aufwachen und Aufstehen darüber, wie der Tag verlaufen wird. Diese paar Minuten sind die Startrampe für meinen Tag.

Denke ich in den ersten 3 Minuten an alle schrecklichen Dinge die ich heute noch erledigen muss und konzentriere mich nur auf die Schwierigkeiten und Herausforderungen, die vor mir liegen, ist die Wahrscheinlichkeit einen katastrophalen Tag zu erleben sehr hoch. Wissenschaftler sind sich einig, dass Worte Macht haben. Worte die andere über mich sagen, aber auch Worte, die ich selber immer wieder in Gedanken durchspiele, prägen mein Denken, Handeln und meine Emotionen.

Wie beginnst du deinen Tag?

Zum Thema „Me-Time oder Selbstfürsorge findest du im Internet unglaublich viele Blogs und Podcasts die gespickt sind mit Ideen und Methoden (z.B. from mom to wow; Klassenheld). Ich habe hier ein paar Vorschläge für dich, die schnell und ohne viel Aufwand im Alltag zu integrieren sind:

- **Shampoo Methode:**

Nutze die Zeit unter der Dusche dich auf die positiven Dinge zu fokussieren und dir vor Augen zu führen wofür du dankbar bist.

Immer wenn du die Shampoo Flasche in die Hand nimmst, denkst du an drei positive Erlebnisse. Wenn du das Duschgel in die Hand nimmst, denkst du an drei Dinge für die du dankbar bist.

- **Good News:**

Wir Menschen neigen dazu die negativen Dinge viel schneller wahrzunehmen, als die positiven. Mit der Zeit zieht uns eine negative Denkweise allerdings runter und raubt uns jede Motivation und Kraft. Deshalb drehen wir unser Denken um, indem wir uns mit positiven Dingen füllen.

Du bist im Moment nicht in der Lage dazu positive Dinge in deinem Leben wahrzunehmen? Frag eine Freundin, ob sie dir jeden Morgen eine wertschätzende, ermutigende Nachricht schicken kann (Pinterest bietet tolle Vorlagen für ermutigende Sprüche & Bilder).

Es gibt mittlerweile sogar Nachrichten Apps, die sich zur Aufgabe gemacht haben, nur positive Nachrichten zu veröffentlichen: z.B. goodnewsapp, goodnewsnetwork

- **Gelassenheit trainieren:**

Der ganze Stress führt dazu, dass deine Nerven extrem angespannt sind und du merkst, dass du kurz vor dem eskalieren bist? Nutze die 3-2-1- Methode:
Egal wo du gerade bist, schaue dich in dem Raum um und suche z.B. drei blaue Gegenstände; wenn du diese gefunden hast, suche zwei grüne Gegenstände; und zum Abschluss einen gelben Gegenstand.
Wer es hilfreich findet die Augen geschlossen zu halten, kann sich auf 3-2-1-Geräusche konzentrieren. Da unser Gehirn so aufgebaut ist, dass wir nicht zeitgleich ausflippen und rational denken können, haben wir so die Möglichkeit unser Hirn auszutricksen (Klappt auch übrigens sehr gut, um Kinder die Wutanfälle haben, nicht zurück anzuschreien).

- **Ruhephasen einplanen:**

Ruhephasen geben uns neue Kraft. Deshalb ist es gerade in der aktuellen Zeit sehr wichtig Pausenzeiten fest im Tagesplan zu integrieren. Vielleicht ist es die halbe Stunde nach dem Mittagessen, in der jedes Familienmitglied sich in sein Zimmer zurückzieht und die Zeit nutzt um etwas Ruhiges zu machen.

6. Zusammen sind wir einfach besser

Trotz aller Bemühungen merkst du, dass es in deiner Familie gerade gar nicht rund läuft. Die Atmosphäre ist angespannt und an Spaß und schöne Momente miteinander ist gar nicht zu denken? Dann möchte ich dir Mut machen Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenn ein Mensch weiß, wann der Zeitpunkt gekommen ist, an dem Unterstützung notwendig ist, ist das ein Zeichen von Stärke. Niemand wird deine Kompetenzen als Mama oder Papa anzweifeln. Ganz im Gegenteil- Hilfe zu suchen, wenn du es nicht mehr alleine schaffst, zeigt, dass dir deine Familie bzw. deine Kinder wichtig sind.

Neben den offiziellen überregionalen Hilfsangeboten, auf der folgenden Seite, gibt es trotz der Ausgangssperren und Kontaktbeschränkungen Möglichkeiten sich gegenseitig vor Ort zu unterstützen und zu entlasten.

- **Unterstützung durch eine „Patenfamilie“**

Wir sitzen alle im selben Boot und vielen geht es sehr ähnlich wie dir. Da bietet es sich an, sich auch gegenseitig zu unterstützen. An bestimmten Tagen kann die Patenfamilie dein Kind mit beaufsichtigen und es beim Homeschooling unterstützen und du hast den Kopf frei um durchzuatmen oder die Aufgaben im Homeoffice in Ruhe zu erledigen. Das kann dann natürlich auch im Wechsel geschehen. Allerdings sollte es bei der aktuellen Kontaktbeschränkung nicht in ein „Familienhopping“ ausarten. EINE unterstützende Familie/ Mama/ Papa der du vertraust reicht völlig aus ;)

- **Unterstützung durch die Lehrkräfte**

Die Lehrerinnen und Lehrer der stehen dir gerne zur Seite, wenn du Unterstützung im Umgang mit schulischen Herausforderungen brauchst.

- **Unterstützung durch Schulsozialarbeit**

Solltest du oder dein Kind Redebedarf haben oder pädagogische Unterstützung notwendig sein, dürft ihr euch gerne an mich wenden. Treffen unter Einhaltung der Hygienemassnahmen sind immer noch möglich:

0173 6945378

s.brenner@dhs-jettingen.de

Die Gemeinde Jettingen bietet außerdem ehrenamtliche Unterstützung an, wenn du aufgrund von Quarantäne oder anderen Gründen, dein Haus nicht verlassen kannst.

Ansprechperson ist hierbei **Frau Maulbetsch** (07452/ 74434) oder
E-Mail: **hilfsbereit.jettingen@web.de**

Wenn du nach Unterstützung außerhalb von Jettingen suchst, findest du Rat und Unterstützung unter folgenden Hilfstelefonen:

Überregionale Angebote

Hilfetelefon „GEWALT GEGEN FRAUEN“
Unterstützung für Frauen in Not – bundesweites Erstberatungs- und Weitervermittlungsangebot. Beratung zu allen Formen der Gewalt, rund um die Uhr, mehrsprachig.

☎ 08000 / 116 016
info@hilfetelefon.de
www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon „GEWALT AN MÄNNERN“
Bundesweites Angebot für Männer, die Gewalt erlebt haben.

☎ 0800 / 123 99 00
www.maennerhilfetelefon.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
Bundesweite Anlaufstelle des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmiss-brauchs.

☎ 0800 / 22 55 530
www.anrufen-hilft.de

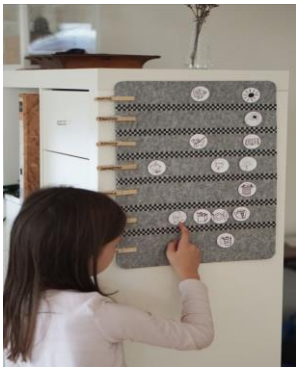
Nummer gegen Kummer e.V.
Kinder- und Jugendtelefon:
☎ 116 111

Elterntelefon:
☎ 0800 / 111 05 50
www.nummergegenkummer.de

Telefonseelsorge
Krisenhilfe, Lebenshilfe

☎ 0800 / 111 01 11
www.telefonseelsorge.de

...UND JETZT NOCH EIN BISSCHEN WAS ZUM STÖBERN UND DOWNLOADEN:



https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/

http://listeninginthelitany.wordpress.com/2014/01/06/diy-daily-routine-chart-for-kids/

https://www.betzold.de/

http://www.moms-blog.de/33-ideen-gegen-langeweile-bei-kindern/

http://www.zauberei nmaleins.de/thema/unterrichtsmaterial-kostenlos....1/?view=30

https://www.klassenkunst.com/2020/03/5-minuten-pause-fuer-das-kinder-home-office.html

https://www.stillesbunt.at/2020/08/unsere-familien-corona-zeitkapsel/

GemeinschaftsSchuleJettingen
Nicht nur Schule, sondern auch Gemeinschaft.

https://padlet.com/GMSJettingen/gngor1v7efpz

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast diesen Guide zu lesen. Ich hoffe, du konntest etwas für dich und deine Familie mitnehmen. Solltest du noch Fragen haben, werde ich dir diese gerne beantworten.

Bei dir läuft alles super im Homeschooling und ihr habt miteinander einen guten Weg gefunden? Dann klopfe dir und deinen Kindern auf die Schulter. Seid stolz auf euch und macht genauso weiter!

Quellen:

- Blickhan, Daniela: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, Junfermann-Verlag, 2018
- Eicher, Hans: Die verblüffende Macht der Sprache. Was Sie mit Worten auslösen oder verhindern und was ihr Sprachverhalten verrät, Springer-Verlag, 2018
- Gudjons, Herbert: Pädagogisches Grundwissen, Klinghardt UTB, 2012
- Hart, Sura et al: Empathie im Klassenzimmer: Ein Lehren und Lernen, das zwischenmenschliche Beziehungen in den Mittelpunkt stellt, Junfermann Verlag Paderborn, 2006
- Haupt, Ursula: *Wie lernen beginnt*, W. Kohlhammer GmbH Stuttgart, 2006
- Hirler, Sabine: Gefühle leben lernen. Unterstützen Sie ihr Kind in seiner emotionalen Entwicklung, Velber-Verlag, 2004
- Liebertz, Charmaine: Das Schatzbuch der Herzensbildung. Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz, Don Bosco, 2016
- Micus, Andrea & Hoppe, Günther: Jedes Kind kann stark sein: So führen sie ihr Kind in ein selbstbewusstes und glückliches Leben. Für Eltern von 8-14 jährigen Schulkindern, Humboldt-Verlag, 2011

- https://www.betzold.de/blog/tagesplan/
- https://www.herder.de/kizz/kinderentwicklung-erziehung/kinder-foerdern/kinder-brauchen-einen-festen-tagesablauf-sicherheit-und-orientierung-im-alltag/
- https://klassenheld.com/
- https://www.pinterest.de/
- https://www.teacherslife.de