

26.03.2020

Rundbrief 2 während der Schulschließung

Liebe Eltern,

inzwischen sind Ihre Kinder eine Woche im "Homeschooling".

Im Folgenden ein paar Anregungen, die Ihnen helfen können die Zeit zu Hause möglichst gut zu bewältigen. Suchen Sie sich diejenigen raus, die für Sie passend sind.

Sollten Sie keine Anregung benötigen und es klappt alles sowieso gut – umso besser.



Anregungen:

- Treffen Sie sich einmal am Tag zur "Familienkonferenz". Setzen sie sich an einem Tisch zusammen und besprechen Sie den Tagesablauf für den nächsten Tag, wie z.B.
 - o wann werden die Schulsachen erledigt?
 - o welche Ideen für Freizeitgestaltung gibt es und welche sollen am nächsten Tag umgesetzt werden?
 - o gibt es Anliegen und/oder Konflikte, die in Ruhe besprochen werden können.

Gehen Sie auf die Wünsche der Kinder ein und formulieren Sie auch Ihre Anliegen und Wünsche (z.B. Beteiligung im Haushalt, Kochen, saubermachen, einkaufen unter den gegebenen Umständen). Bei Uneinigkeiten schließen Sie Kompromisse, die für Sie als Eltern tragbar sind.

- **Legen Sie für die Schulaufgaben einen festen Zeitpunkt (oder 2-3 Zeitpunkte über den Tag verteilt) fest.** Auch für den Medienkonsum sind klare Zeitvorgaben hilfreich. Feste Schlaf- und Essenszeiten helfen auch. Ein fester Rhythmus und klare Zeiten geben Ihren Kindern Halt und vermitteln Stabilität und Sicherheit. So können Sie auf der Familienkonferenz z. B. beschließen, von wann bis wann die Schulsachen dran sind, wann und was im Fernsehen angeschaut wird und wann die Kinder Zeit für Freizeit haben.
- Achten Sie in den nächsten Wochen auf Phasen, in denen Sie räumlich distanziert sind von den Kindern. Das kann z.B. ein besprochener Zeitraum sein, in denen die Kinder auf ihrem Zimmer sind und Sie Zeit für "Nichtkontakt" haben. Die Länge des Zeitraums hängt vom Alter der Kinder und der individuellen Situation ab. Falls es Ihnen familiär möglich ist, kann ein Spaziergang ohne Familie hilfreich sein, die Balance zwischen Nähe und Distanz wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen.

- Lassen Sie **Fernsehen und Computerspiele** nicht als Hauptbeschäftigung für die Kinder zu. Erfahrungsgemäß ist die Laune nach erhöhtem Medienkonsum oft schlecht und die Spannung in der Familie steigt. Auch könnte es schwierig sein, die Kinder nach dieser Zeit zu Hause wieder von dem erhöhten Konsum zu entwöhnen, wenn die Schule wieder „live“ los geht. Vielleicht können Sie den Kindern Alternativen wie Brett- oder Kartenspiele, Ausflüge in die Natur, Familiengymnastik machen, usw. anbieten. Machen Sie Dinge, die auch Ihnen Spaß machen, so dass dies nicht zu einem "nervigen Pflichtprogramm" wird.
- Wenn Sie merken, dass die Nerven blank liegen und die Ungeduld wächst, versuchen Sie, sich nicht in die Konflikte rein zu steigern. Bleiben sie cool. Dabei kann es helfen, den Raum zu wechseln (z.B. mit dem Satz "ich brauche jetzt eine kurze Pause, wir klären das gleich."). Bewusstes Durchatmen und 10 (oder mehr) Atemzüge zählen, kann helfen, eine innere Distanz zu schaffen. Den Kindern können Sie den Tipp geben, die Fäuste zu ballen, die Wut reinzudrücken, bis 10 (oder mehr) zu zählen und dann die Entspannung in den Händen ("sie werden warm und weich") zu spüren.
- Auch wenn es manchmal nicht einfach ist, vielleicht finden Sie für sich und Ihre Familie positive Seiten an der Situation. Konzentrieren Sie sich darauf, das kann Ihnen helfen, das Ganze zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen.
- Sollten Sie Tipps an andere Eltern haben, in welcher Form auch immer (Basteltipps, Umgang mit Konflikten, andere kreative Einfälle), tauschen Sie sich virtuell aus, das verstärkt das Gefühl, dass Sie absolut nicht alleine sind in dieser Situation.

Vielleicht war die eine oder andere Anregung für Sie dabei.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie und Ihre Familie gesund bleiben. Richten Sie Ihren Kindern bitte schöne Grüße von allen Lehrern unserer Grundschule aus.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Markus Reiter, Rektor