

Tipps für die Alltagsgestaltung mit Schulkindern

Der Alltag ist zurzeit eine große Herausforderung für Familien. Vor allem für Familien mit Schulkindern.

Wenn Eltern auch noch Home-Office machen müssen, dann kommt man durchaus an die eigenen Belastungsgrenzen.

Kinder sind verschieden. Manche setzen sich hin und machen die Aufgaben, andere wiederum verweigern sämtliche Arbeiten zu Hause.

Einige Tipps, die Ihnen die Zeit zu Hause eventuell erleichtern:

- Sorgen Sie für einen **strukturierten Alltag**. Die Kinder sollen möglichst zur gleichen Zeit wie zu „Vor-Corona-Zeiten“ aufstehen und schlafen gehen. Beginnen Sie den Tag mit einem **gemeinsamen Frühstück** und besprechen Sie den Tag (Wer hat welche Aufgaben, was gibt es zum Mittagessen, etc.).
- Machen Sie Ihren Kindern klar, wann sie auf gar keinen Fall gestört werden dürfen, weil sie z.B. ein Online-Meeting haben. Sie können Ihren Kindern auf der Uhr zeigen, wann sie wieder für sie da sind. Vielleicht hilft Ihnen auch ein **Timer**.
- Wichtig ist, dass ihr Kind zu Hause jetzt nicht unnötigen Lernfrust erlebt. Wenn das Pensum an Aufgaben zu viel ist, **reduzieren Sie die Aufgaben**. Es sind außergewöhnliche Zeiten. Besprechen Sie mit den Lehrpersonen Ihrer Kinder, was zurzeit möglich ist, was sie aber nicht schaffen, da Sie arbeiten müssen. Lassen sie die Kinder mitbestimmen, mit welchen Aufgaben sie beginnen wollen.

Wenn Ihr Kind eine Aufgabe gelöst bzw. fertiggemacht hat, loben Sie es.

Bestärken Sie das Kind positiv!

Ist Ihr Kind schwer zu motivieren, teilen Sie die Aufgabe in kleinere Einheiten. Hat es einen kleinen **Teilschritt** geschafft, loben Sie es und zeigen Sie ihm Ihre Freude.

Achten Sie auf **Abwechslung** bei den Schulfächern. Nach herausfordernden kognitiven Aufgaben, kann das Kind z.B. etwas zeichnen oder basteln. Wichtig sind regelmäßige Pausen mit kleinen Obst-, Gemüsesnacks und ausreichend Wasser zu Trinken.

- Vermitteln Sie Ihren Kindern **Sicherheit**. Beantworten Sie Fragen Ihrer Kinder bezüglich des Coronavirus klar und kindgerecht – keine unnötigen, ausschweifenden oder verstörenden Beschreibungen. Das Coronavirus wird in diesem Video einfach erklärt:
<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

- Es gibt viele **digitale Lernangebote** für Kinder. Vielleicht haben Sie von den Lehrpersonen Ihrer Kinder bereits Links bekommen. Sehr empfehlenswert ist z.B. die Anton-App:
<https://anton.app/de/>

Kinder lernen oftmals lieber am Tablet oder Handy. Planen Sie hier fixe Zeiten ein. Sie können Ihren Kindern statt TV und Tablet auch **Hörgeschichten** anbieten: Hier die Links zu „Kurzgeschichten für Kinder bis 12 Jahre“ und für „Mein Kinderradio“ – Frequenz – 103,2
<https://diekurzgeschichte.de/>
<https://www.meinkinderradio.at/>
- Wenn Kinder viel digitale Medien konsumieren brauchen sie als Ausgleich **Bewegung**. Sorgen Sie auch in dieser Zeit für frische Luft (lüften) und Bewegung. Hier ein youtube – Link eines Engländers – Joe Wick – der jeden Tag für die Kinder – und auch Erwachsene – ein neues Bewegungs-Video hochlädt. Das Video ist auf Englisch, aber die Bewegungen sind für die Kinder selbsterklärend:
<https://www.youtube.com/watch?v=faE7889AiaU>
- Wenn es Ihre Zeit erlaubt, können Sie gerade in dieser Zeit Ihren Kindern genauer erklären, was Sie machen, wenn Sie arbeiten. Die Kinder haben dann eventuell auch mehr **Verständnis**, wenn sie genauer wissen, was Sie tun, und warum es für Sie wichtig ist, dass Sie ungestört arbeiten können.

Für weitere Beratung stehen Ihnen diverse Beratungsdienste zur Verfügung – hier eine kleine Auswahl:

Rat auf Draht

147 (rund um die Uhr)

Chatberatung (Mo, Mi und Fr 18-20 Uhr)

<https://www.rataufdraht.at/>

Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Ö3 Kummernummer

116 123 (täglich 12:00 - 24:00)

Gespräche und Beratung

Servicetelefon der Wiener Kinder- und Jugendhilfe

01 4000-8011 (Mo-Fr 08:00-18:00)

Unterstützung für Familien, Kinder und Jugendliche

Hotline der Familienzentren der Caritas:

01/481 5 481 (Mo-Fr 09:00-16:00)

familienzentren@caritas-wien.at