

## Lernen und Arbeiten zu Hause - Herausforderungen im Miteinander

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

die momentane Situation bringt viele neue Erfahrungen und Herausforderungen mit sich. Vielleicht betreuen Sie „nur“ Ihre Kinder, vielleicht müssen/können Sie zusätzlich noch im Home-Office von zuhause aus arbeiten. Auf jeden Fall treten plötzlich viele neue und ungewohnte Situationen für Sie und Ihre Kinder oder Jugendlichen auf, egal ob sie die Grund- oder die Mittelschule besuchen.

Auch für die Lehrkräfte ist dies eine neuartige Herausforderung und sie erstellen nun auf vielfältige Art Aufgaben für Ihre Kinder.

### Doch wie viel Arbeit ist richtig?



Sie können sich vorstellen, dass es darauf keine ganz leichte Antwort gibt. Auch bei den Hausaufgaben benötigt ja ein Kind für dieselbe Hausaufgabe 10 Minuten, während das andere eine Stunde Zeit benötigt. Gründe dafür sind z.B. Genauigkeit oder das Arbeitstempo. Keine Lehrkraft möchte Ihr Kind durch zu schwierige oder zu viele Hausaufgaben und entmutigen.

### ***Am besten Sie bleiben dazu (wenn möglich) mit den Lehrkräften gut in Kontakt.***

Selbständiges Arbeiten und Lernen ist jedoch auch hilfreich. So entstehen keine zu großen Wissenslücken und Ihr Kind kann selbst Verantwortung für das Lernen mit übernehmen.

### **Für Sie als Erziehungsberechtigte - Ein paar Tipps für das Lernen zu Hause:**

- **Überlegen Sie sich eine feste Zeit für den Arbeitsbeginn.**  
Am besten Sie besprechen dies gut mit Ihren Kindern. Bedenken Sie, dass es für Kinder viel einfacher ist, Entscheidungen zu akzeptieren, an denen sie selbst mitgewirkt haben.
- **Sehen Sie sich die Aufgaben an und erstellen Sie mit Ihrem Kind einen Plan für diesen Tag oder die Woche.**  
In der Schule werden Fächer und Arbeitsweisen (schriftlich/mündlich) gewechselt. Bedenken Sie auch hier, dass Ihr Kind selber dazu gute Vorschläge machen kann.
- **Wenn es anfangs zu viel erscheint, lassen Sie Ihr Kind eine Aufgabe aussuchen, mit der es beginnen mag.**  
Schätzen Sie die Zeit! „Wie lange denkst du, dass du dazu brauchst?“ Wenn das Kind eine Schätzung abgegeben hat, kann es sehr motiviert sein, in dieser Zeit die Aufgabe zu erledigen.
- **Es klappt nicht mehr? Lassen Sie Pause zu!**  
Nach fünf bis zehn Minuten Bewegungspause klappt alles wieder besser.
- **Ihr Kind arbeitet so schnell und möchte noch mehr lernen.**  
Es gibt im Netz inzwischen viele Möglichkeiten für Übungsaufgaben, hier nur als Beispiel:  
<https://www.br.de/mediathek>, <https://www.mebis.bayern.de>



## Für euch Schülerinnen und Schüler - Ein paar Tipps für das Lernen zu Hause:

- **Überlege dir eine feste Zeit, zu der du mit dem Arbeiten beginnst**  
Z.B. „Ich beginne jeden Tag um 9 Uhr.“ (Das ist eine Stunde später als Schule - juchu!)

- **Tipps für einen guten Start:**

Wenn es dir zu viel erscheint, suche dir eine Aufgabe aus, mit der du beginnen magst.  
Schätze, wie lange du für diese Aufgabe wohl brauchst.  
Vielleicht magst du mit jemandem aus deiner Familie  
sogar einen kleinen Wettbewerb starten.



**Geschafft?**

Dann kannst du es auch mit der nächsten Aufgabe ähnlich machen.

- **Sieh dir die Aufgaben an und überlege, wie viel du heute machen kannst.**

Z.B. „Heute mache ich das Mathe-AB und die Englisch-Vokabeln und lese 10 Min. laut vor.“  
Es kann auch sein, dass deine Lehrkraft vorschreibt, was jeden Tag gemacht werden muss,  
dann musst du das nicht selbständig entscheiden.

- **Oder du bastelst dir deinen eigenen Stunden- oder Wochenplan**

So kriegst du das hin:

Schreibe für jede Aufgabe einen kleinen Zettel.

Schreibe auf den Zettel, wie lange du dafür brauchst.

Malaufgaben üben  
Zeit: 20 Minuten  
Ich brauche: Buch, Heft

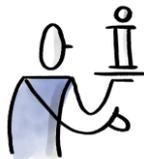
Jetzt ordnest du die Zettel, damit du jeden Tag etwa gleich viel zu tun hast.

Du kannst auch die Zettel auf ein großes Blatt kleben oder mit Magneten z.B. auf dem  
Kühlschrank ordnen – fertig ist dein eigener Wochen- oder Stundenplan.

Tipp:

Wechsle am besten ab zwischen  
Schreiben, Lesen, Rechnen usw...

Beginne mit etwas,  
das du gerne machst.



Montag	Dienstag	Mittwoch
Mathematik Zeit: 45 Min AB, Ü-Heft	Lesen Zeit: 10 Min Buch	Mathe: S.12/6 Zeit: 25 Min Buch, Heft
Rechtschreiben Zeit: 30 Min AB	Internetrecherche Zeit: 1 Std. Comp., Aufg.	Rechtschreiben Zeit: 30 Min AB
		Malaufgaben Zeit: 10 Min Mama,...

**Du kannst nicht mehr? Mach eine Pause!**

Selbständiges Arbeiten kann anstrengend sein. Es ist besser, wenn du ein wenig im Zimmer  
rumläufst und in 10 Minuten wieder frisch weiterlernst.

- **Du bist zu schnell fertig oder hast etwas noch nicht verstanden:**

Im Internet findest du sicher gute Erklärvideos oder zusätzliche Aufgaben:

z.B.: <https://www.br.de/mediathek>, <https://www.mebis.bayern.de>

Denke als Mittelschüler auch an die Berufsorientierung:

z.B.: <https://planet-beruf.de/schuelerinnen>

## Und noch ein paar Tipps euch Jugendliche zu Hause:

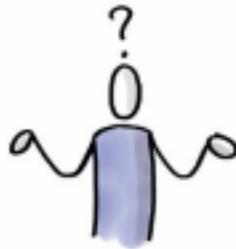
Da kann einem schon mal die Decke auf den Kopf fallen. Übrigens, das kennen eure Eltern auch. Schaut mal drüber, was uns so zu euren möglichen Formulierungen einfällt:

### „Oh Mann, die ganze Zeit zu Hause!“

- Das ist nicht nur für dich, sondern auch für deine Eltern ungewohnt u. anstrengend.
- Besprich mit Ihnen, wie ihr die Tage gut miteinander auskommen könnt.
- Das ist für euch alle in der Familie wichtig.

### „Ich will meine Ruhe!“

- Das ist verständlich. Jeder in der Familie braucht auch mal seine Zeit für sich.
- Kinder, Jugendliche u. Eltern
- Wenn die Pflichten erledigt sind, kannst du sicher auch mal auf dein Zimmer gehen.
- Besprecht doch die Ruhezeiten, für dich und für deine Eltern.



### „Ich will mich bewegen - ich darf doch nicht raus!“

Das haben sich die Basketballer von Alba Berlin auch gedacht.  
Deshalb bieten sie eine **tägliche Sportstunde** an - Klick rein!  
<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/>

### „Jetzt soll ich auch noch alleine lernen!“

- Ja, es gibt leider keine andere Möglichkeit.
- Kommst du mit den Aufgaben klar?  
Ansonsten kannst du sicher mit jemandem (Eltern, Freunde...) besprechen, wie du arbeiten kannst.  
=> Tipps hast du ja auf der vorigen Seite bekommen
- Deine Lehrer geben sich viel Mühe, dir sinnvolle Aufgaben zu geben. Du kannst mehr als du glaubst!  
Ach ja, du weißt ja, während des Lernens: **Handy aus!!!**  
Dann bist du schneller fertig und es bleibt mehr hängen.



### „Ich bin stark - ich wills zeigen!“

- In schwierigen Zeiten können Kinder und Jugendliche oft Großartiges leisten
- Überlege dir, was deine Stärken sind!  
Schau, wie dir deine Stärke helfen kann, während der Zeit zu Hause etwas Sinnvolles zu tun.
- Kannst du jemanden unterstützen?
- Kannst du dein Zimmer neu gestalten?

### „Mir ist langweilig!“

- Nimm dir drei Dinge vor, die du heute unbedingt erledigen willst, z.B.:
  - > Mit meiner Freundin telefonieren
  - > Zimmer aufräumen > Papa helfen
  - > Englisch-Vokabeln lernen usw.

**Übrigens, deine Eltern und Lehrer freuen sich auch darauf, wenn wir unseren Alltag wieder normaler gestalten können. Jetzt ist eine Ausnahmesituation und du kannst echt gut mithelfen, dass diese einigermaßen gut wird.**

## Hintergrundwissen für Eltern

### Phasen einer Krise

1. Phase des „Nicht-wahrhaben-wollens“
2. Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen
3. Phase des Suchens, Findens und sich Trennens
4. Phase der Neuorientierung

Über diese Phasen Bescheid zu wissen, hilft, auch eigene Sorgen als Erwachsener zu verstehen und besser damit umgehen zu können.

Was im Moment passiert, empfinden die meisten Menschen als Krise. Sie durchleben dabei fast immer verschiedene Phasen: So ist es normal, dass am Anfang von Corona eine **erste Phase des Schocks und „Nicht-wahrhaben-Wollens“** auftritt. Hier kann es sein, dass man die krisenhafte Situation am liebsten leugnen würde. Man hatte oder hat noch immer das Gefühl, man träume; man müsse am nächsten Morgen aufwachen und alles sei wieder normal; das Ganze sei doch gar nicht so schlimm, ...

In der **zweiten Phase** einer krisenhaften Situation brechen die **Emotionen** hervor: Es wird nach dem Schuldigen gesucht; Zorn kommt hoch; Man hat das Gefühl sich unglaublich zusammen nehmen zu müssen; Vielleicht wird man krank, hat Alpträume; kann nicht schlafen; ist unruhig und hat möglicherweise, das Gefühl, alles stürze über einem zusammen. Es ist wichtig, dieses Chaos an **Gefühlen auszuhalten, um die Krise gut zu bewältigen.**

In der **dritten Phase** des Suchens, Findens und sich Trennens beginnt man nach einer Phase des Trauerns allmählich zu verstehen, akzeptiert das Geschehene und kann wieder handeln und das Leben (zu Hause) neu gestalten. **Hier können wieder Freude und Erleichterung auftreten.**

*„Forscher fanden heraus, welche Werte in den Phasen von Panik und Isolation in China und Italien erfolgreich waren und sind: schonungslose Transparenz, Entscheidungskonsequenz, diszipliniertes Durchhaltevermögen, die Wiederentdeckung solidarischer Werte und das Bewusstsein, in einer globalen Schicksalsgemeinschaft zusammengeschweißt zu sein und gemeinsam bestehen zu können.“ Studie von Dirk Ziemis: concept m Forscher-Team in Peking, Rom, Berlin, Köln und New York auf Basis von Desk-Research und von 2-stündigen Tiefeninterviews mit Konsumenten aus verschiedenen Alters- und Bildungsschichten erstellt.*

<https://www.marktforschung.de/aktuelles/marktforschung/die-5-phasen-von-corona/>

In der **vierten Phase** hat man sich neu orientiert, der Blick für die Umwelt weitet sich wieder, die neuen Verhaltens- und Erlebensweisen werden ausprobiert und möglicherweise entstehen neue Werte. Wir können erkennen, welche Beziehungen uns gut tun, hilfreich sind, haben das Wissen, dass wir diese krisenhafte Zeit bewältigen konnten und auch die nächste Krise meistern können.

(in Anlehnung an Verena Kast, 1989, 2013, 2014, 2015; Cullberg (1978))

## **So nahe aufeinander - da kann es auch mal krachen!**

Sie als Eltern müssen sich vermutlich ebenso an die neue Situation gewöhnen, wie Ihre Kinder.

### **Vertrauensvoll miteinander reden - Wie geht das? - In Kürze:**

- Augenhöhe:** Nehmen Sie Ihr Kind als gleichberechtigten Gesprächspartner ernst.
- Zeit:** Sprechen Sie dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein echtes Gespräch möglich ist.
- Ärger:** Stellen Sie alles auf Null. Vergessen Sie frühere Kränkungen. Fangen Sie heute neu an!
- Vertrauen:** Auch Ihr Kind möchte lernen! Auch Ihr Kind möchte etwas erreichen. Glauben Sie daran!

### **Ein paar Tipps für das Miteinander in der Familie:**

- **Setzen Sie sich zusammen und sprechen Sie über die Situation**  
Sie dürfen sagen, was für Sie schwierig (und schön) ist und Ihr Kind darf es auch sagen.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind - auch über Corona**  
Egal, was Ihr Kind schon aus Schule und Medien mitbekommen hat, erklären Sie ihm in Ihren eigenen Worten und kind- oder jugendlichengerecht, was an Fakten bekannt ist. Ihr Kind darf wissen, dass sie selbst auch beunruhigt sind, denn es spürt das sowieso.  
  
Sie helfen Ihrem Kind die Ausnahmesituation zu meistern, indem sie Dinge benennen, die man dagegen tun kann: Hände waschen und dabei zweimal das Lied Happy Birthday singen, um die richtige Länge des Händewaschens zu finden; 1,5m - 2m am Meterstab zeigen, damit der passende Abstand geübt wird.
- **Unterstützen Sie sich gegenseitig**  
Benennen Sie die Aufgaben im Haushalt, im Homeoffice, die Sie zu tun haben, damit Ihr Kind versteht, was alles zu leisten ist. Auch Ihr Kind soll die Aufgaben benennen.
- **Jeder muss Aufgaben in der Familie wahrnehmen**  
Lassen Sie Ihr Kind Vorschläge machen, wie es sich im Haushalt gut einbringen kann und Verantwortung übernehmen kann. (z.B. Spülmaschine ausräumen usw.)
- **Erleben Sie gemeinsam auch Positives - Ideenfeuerwerk gegen Lagerkoller**
  - > Mindestens einmal am Tag **gemeinsam essen** oder veranstalten Sie **ein Kochduell!**
  - > Bewahren Sie **Humor** (z.B. Witze erzählen)
  - > **Feiern Sie** besondere Anlässe (z.B. erste Woche „Schule daheim“ geschafft)
  - > Erinnern Sie sich an schöne gemeinsame Erlebnisse > **Geschichten** von früher **erzählen** (Kinder lieben es, wenn Sie erfahren, was Sie als Kleinkind alles gemacht haben.)
  - > Sammeln Sie **positive Erlebnisse des Tages** (Heute war schön...)
  - > Sagen Sie sich, was sie an den **Familienmitgliedern schätzen**
  - > Besprechen Sie: „Ich wünsche mir für die kommenden Tage...“
  - > Vergessen Sie nicht: **Irgendwann haben Sie wieder mehr Freiheiten!**