

LANDESAMT FÜR SCHULE UND BILDUNG
Postfach 44 44 | 02634 Bautzen

Ihre Ansprechpartnerin
Dr. Jana Domel

Durchwahl
Telefon +49 3591 621-133
Telefax +49 3591 621-429

jana.domel@
lasub.smk.sachsen.de

Ihr Zeichen

Ihre Nachricht vom

Aktenzeichen
(bitte bei Antwort angeben)

Bautzen,
06. April 2020

Empfehlungen des schulpsychologischen Beratungsdienstes für Eltern Wie betreue ich mein Kind während der Coronakrise zu Hause?

Sehr geehrte Eltern!

Die derzeitige Situation ist besonders für Familien mit Schulkindern eine große Herausforderung.

Die gewohnten Abläufe und Routinen sind unterbrochen. Die Kinder haben wenig Abwechslung. Hort, Ganztagsangebote, Sport- und Freizeitvereine stehen nicht zur Verfügung.

Besonders die Begleitung der Kinder bei der Bewältigung ihrer schulischen Aufgabenpakete stellt viele Eltern vor eine große Herausforderung.

Viele von Ihnen fragen sich:

„Wie schaffe ich es, mein Kind gut bei den schulischen Aufgaben zu unterstützen?“

„Wie gestalte ich den Alltag mit meinem Kind?“

„Wie vereinbare ich meine eigene Berufstätigkeit mit der Betreuung meines Kindes?“

Die nachfolgenden Empfehlungen sollen Anregungen sein, Ihnen die Situation etwas zu erleichtern. Es soll nicht der Eindruck entstehen, dass es Patentrezepte sind. Seien Sie sich bewusst, dass es momentan den meisten Eltern von Schulkindern ähnlich geht wie Ihnen. Die Situation ist für alle neu und ungewohnt.

- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur. Struktur im Tagesablauf gibt Ihnen und Ihren Kindern Orientierung und Halt.
- Planen Sie feste Zeiten für Lernen, Spielen und Erholung ein. Ein Lernplan macht es Ihrem Kind leichter, sich zu orientieren und konzentriert an seinen Schulaufgaben zu arbeiten.

Hausanschrift:
Landesamt für Schule
und Bildung
Standort Bautzen
Otto-Nagel-Straße 1
02625 Bautzen

www.lasub.smk.sachsen.de

DE-Mail-Zugang:
poststelle@
lasub.smk-sachsen.de-mail.de

Öffnungszeiten:
Dienstag:
13:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Behindertenparkplatz
am Haupteingang

- Sie sollen den Lehrer nicht ersetzen! Versuchen Sie, möglichst gelassen zu bleiben und setzen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck. Wenn Sie Probleme haben, sprechen Sie mit der Lehrerin / dem Lehrer Ihres Kindes, und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Austausches mit anderen Eltern.
- Begleiten Sie Ihr Kind beim Lernen, indem sie ihm helfen, die Aufgaben in kleine Portionen aufzuteilen und die Aufgaben so zu „übersetzen“, dass Ihr Kind es versteht. Bleiben Sie in der Nähe, falls Ihr Kind Fragen hat. Kontrollieren Sie am Ende die Erfüllung des Lernplanes. Jüngere Kinder und Kinder mit Lernschwierigkeiten brauchen mehr Unterstützung.
- Achten Sie auf gute Lernbedingungen. Sorgen Sie für eine entspannte Arbeitsatmosphäre und einen aufgeräumten Arbeitsplatz. Halten Sie störende Ablenkungen von Ihrem Kind fern.
- Loben Sie Ihr Kind ganz bewusst für sein Bemühen. Zeigen Sie ihm, dass Sie stolz sind, wie selbständig es schon lernen kann.
- Nutzen Sie die Lernangebote in den Medien, z.B. im Fernsehen und im Internet. Somit wird das Lernen anschaulich und abwechslungsreich. Dabei sollte eine gute Mischung zwischen den verschiedenen Lernformen bestehen.
- Lernzeiten sollten nicht zu lang sein und zum Alter Ihres Kindes passen. So können sich 7jährige Kinder ca.15 Minuten, 8-9jährige Kinder 20 Minuten, 10-12jährige Kinder 25 Minuten und erst ältere Kinder und Jugendliche 30 Minuten am Stück konzentrieren. Legen Sie Minipausen ein und wechseln Sie Aufgaben, die mehr Konzentration erfordern mit weniger konzentrationsintensiven Aufgaben ab.
- Nach jeder längeren Lernphase, d.h. nach 30 bis 45 Minuten je nach Alter und Belastungsfähigkeit des Kindes, ist eine größere Pause einzuplanen, in der sich das Kind erholen kann.
- In den Pausen und Erholungszeiten am Nachmittag sollte Ihr Kind sich viel bewegen und wenn möglich unter Kontrolle an der frischen Luft aufhalten.
- Planen Sie konkrete Zeiten für gemeinsame Aktivitäten (Mahlzeiten, gemeinsames Spielen, Basteln oder Kochen, Spazieren oder in den Garten gehen, die Wohnung schmücken usw.).
- Planen Sie auch Zeiten, in denen sich jeder in der Familie einmal zurückziehen und für sich sein darf. Dies kann helfen, dass alle möglichst ausgeglichen bleiben, und verhindert damit unnötige Konflikte. Signalisieren Sie Ihrer Familie, wenn Ihnen gerade alles zu viel ist.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, per Telefon, Internet oder Skype den Kontakt zu den Großeltern und Freunden aufrecht zu erhalten.
- Eltern, die derzeit zu Hause arbeiten müssen, stehen vor einer besonderen Belastungsprobe. Vielleicht kann es helfen, sich einen Zeitplan zu erstellen. Legen

Sie Zeiten fest, wann Sie sich Ihrem Kind widmen, und wann Sie sich Ihrer Arbeit zuwenden. Schulkindern kann man zumuten, sich auch einmal eine Weile selbstständig zu beschäftigen. Vorteilhaft ist natürlich, wenn man sich mit einem Partner abwechseln kann, oder wenn sich ältere Geschwister mit den Jüngeren beschäftigen.

- Begrenzen Sie in Absprache mit Ihrem Kind die Bildschirmzeiten (Fernsehen, Mobiltelefon und Computer). Damit wirken Sie einem einseitigen Spielen und Konsumieren entgegen und sorgen für mehr Ausgeglichenheit bei Ihrem Kind.
- Es ist möglich, dass Ihr Kind derzeit anhänglicher ist als sonst, und öfter Ihre Nähe sucht. Haben Sie Verständnis dafür und geben Sie ihm Sicherheit und Geborgenheit.
- Nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut. Achten Sie bewusst auf Ihr eigenes Wohlbefinden. Nehmen Sie sich Zeit zur Entspannung und zum Genießen.
- Der Schulpsychologische Beratungsdienst ist unter folgenden Telefonnummern erreichbar:

03591 621131 für die Region Hoyerswerda, Weißwasser, Bautzen

03591 621133 für die Region Görlitz, Zittau

03591 621135 für die Region Kamenz, Radeberg, Bischofswerda

03591 621134 für die Region Löbau, Ebersbach

03591 621 402 für die Region Niesky

Die jetzige Situation wird vorübergehen. Bis dahin machen Sie guten Gewissens das, was in ihren Möglichkeiten liegt.

Dr. Jana Domel
Diplom-Psychologin / Schulpsychologin