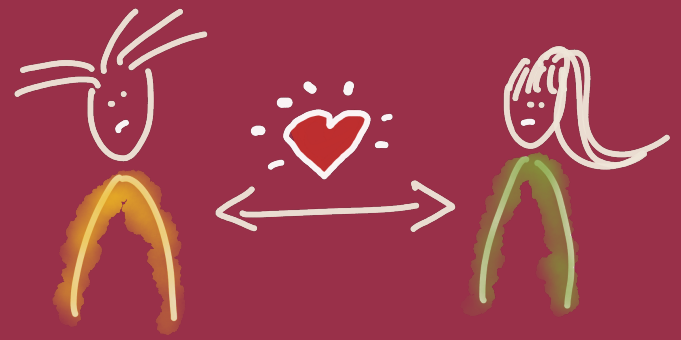
Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

Zusammenleben und Lernen in Zeiten sozialer Distanzierung

Anregungen und Tipps für Eltern
aus Sicht der Schulpsychologie
Rheinland-Pfalz



Liebe Eltern,

räumliche Distanzierung, Ausgangsbeschränkungen und Quarantäne können für uns alle sehr belastend sein.

Welche Strategien können uns darin unterstützen, der aktuellen Lage gut zu begegnen? Wie können wir auch überfordernde und belastende Momente gut bewältigen?

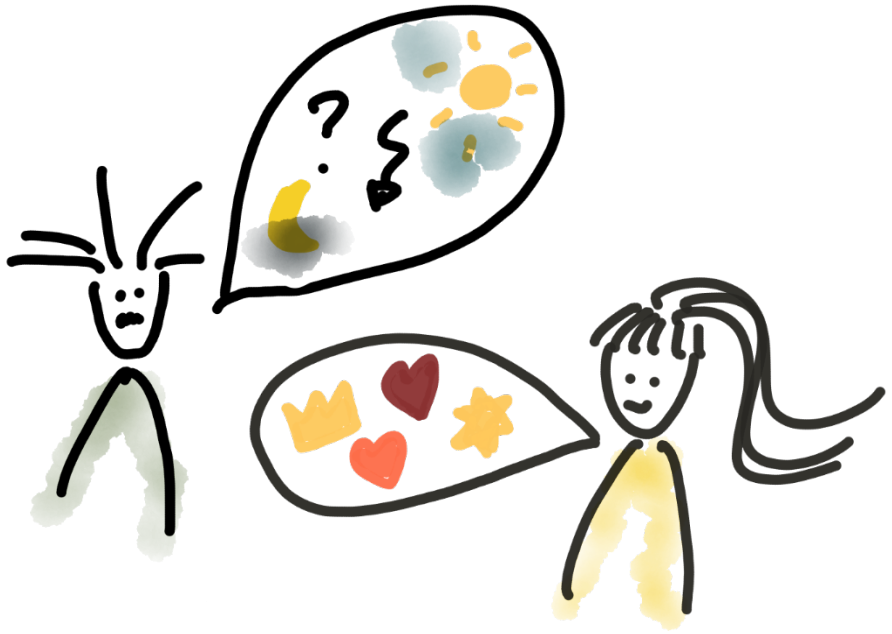
Diesen Fragen wird auf den folgenden Folien nachgegangen. Die Antworten dienen als Anregung und Impuls für eine konstruktive Gestaltung des Alltags und des Miteinanders. Auf den letzten Folien befinden sich zusätzlich Links zu weiterführenden Inhalten und Hotlines.

Umgang mit sozialer Distanzierung

Ermöglichen und unterstützen Sie Ihr Kind, altersangemessen soziale Kontakte über digitale Medien zu pflegen, wie z. B. durch virtuelle Spielverabredungen mit anderen Kindern, Videochats, Online-Familientreffen etc.

Umgang mit sozialer Distanzierung

Nehmen Sie Ihre und die Ängste und Sorgen Ihrer Familienmitglieder wahr und sprechen Sie diese an, um gemeinsam für Jeden passende Möglichkeiten im Umgang mit diesen Gefühlen zu finden.

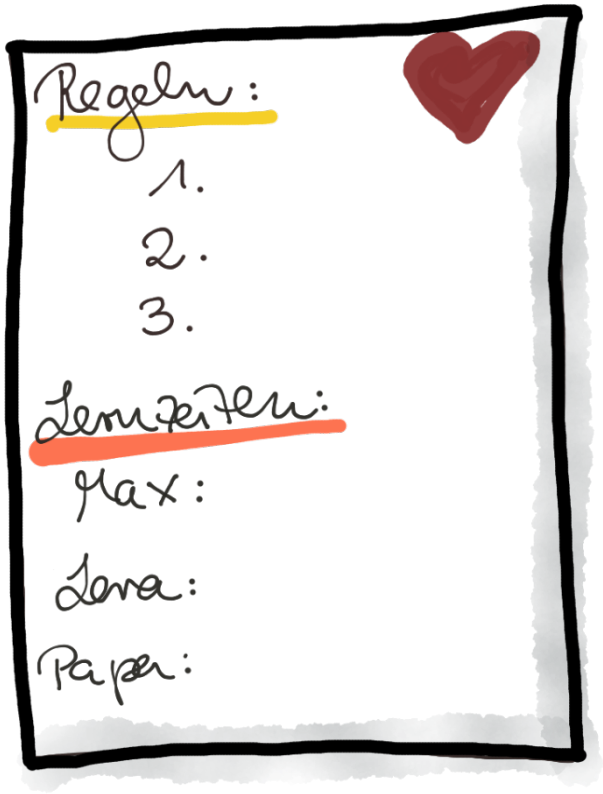


Umgang mit sozialer Distanzierung

Besinnen und erinnern Sie sich an Ihre Stärken und Ressourcen. Ermutigen Sie Ihre Kinder sich ebenfalls an Situationen zu erinnern, in denen sie schwierige Situationen gemeistert haben. Eine Rückbesinnung auf die eigenen Stärken führt zu Gefühlen der Zuversicht und Sicherheit.

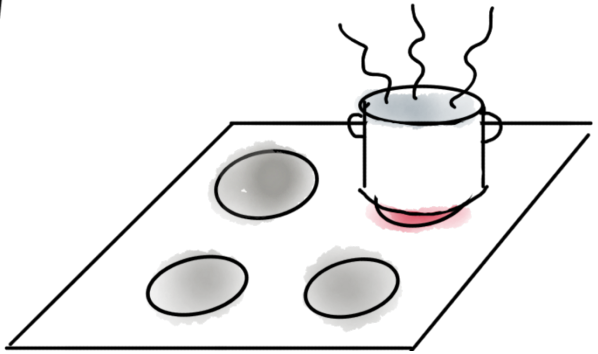
Entwicklung einer Tagesstruktur

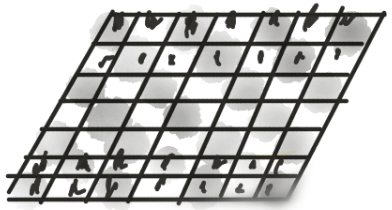
- Erarbeiten Sie in der Familie zusammen Regeln. Entscheiden Sie dabei gemeinsam, wie ein altersgerechter Tagesablauf für jedes Familienmitglied aussehen kann.
- Jeder in der Familie sollte eine eigene Lernzeit und Rückzugsmöglichkeit haben.



Entwicklung einer Tagesstruktur

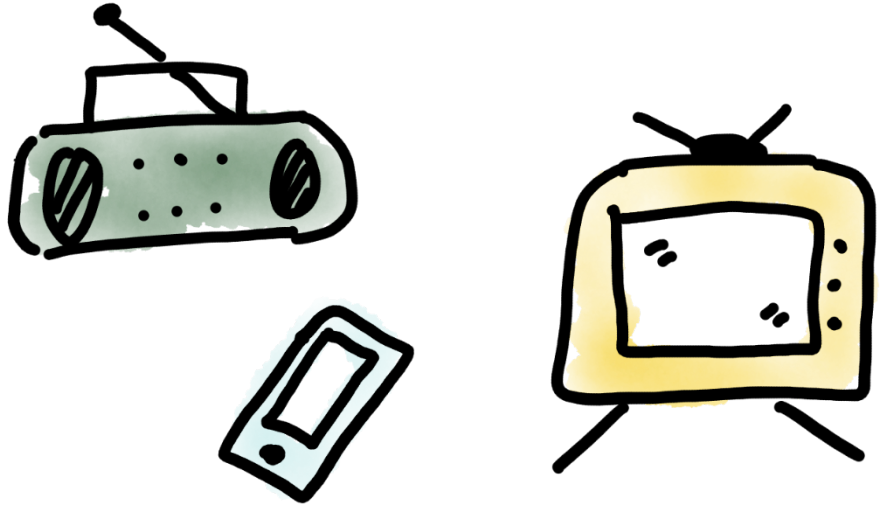
- Entwickeln Sie Rituale oder bauen Sie vorhandene Routinen aus z. B. gemeinsame Fernsehzeiten, Spieleabende, Bewegungszeiten etc.
- Bemühen Sie sich, mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam als Familie einzunehmen. Diese gemeinsamen Zeiten fördern die Kommunikation, wirken sich positiv auf die Ernährung aus und steigern das Wohlbefinden.





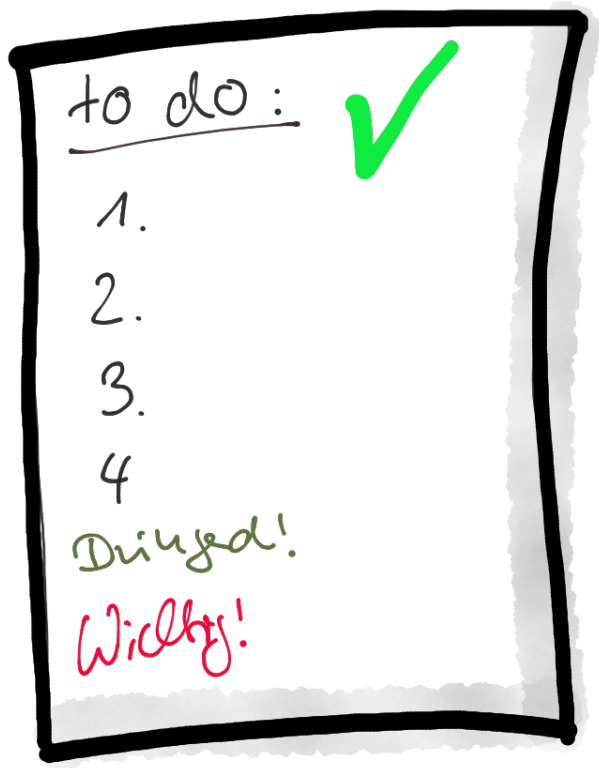
Entwicklung einer Tagesstruktur

Dosieren Sie den Nachrichtenkonsum, vor allem im Hinblick auf Informationen, die Ihre Kinder nicht adäquat verarbeiten und die sie verängstigen könnten. Teilen Sie Ihrem Kind mit, was es tun kann, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten oder zu vermeiden. Fakten, Handlungsmöglichkeiten und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit.



Umgang mit Erwartungen und Selbstfürsorge

- Setzen Sie Prioritäten! Krisensituationen erfordern immer die unbedingte Anpassung an eine neuartige und ungewohnte Situation. Machen Sie Abstriche und seien Sie nicht übermäßig streng zu sich! Seien Sie milde, freundlich und verständnisvoll zu sich selbst.
- Erarbeiten Sie eine Liste mit Aufgaben und unterteilen Sie diese in dringlich/nicht dringlich und wichtig/eher unwichtig.

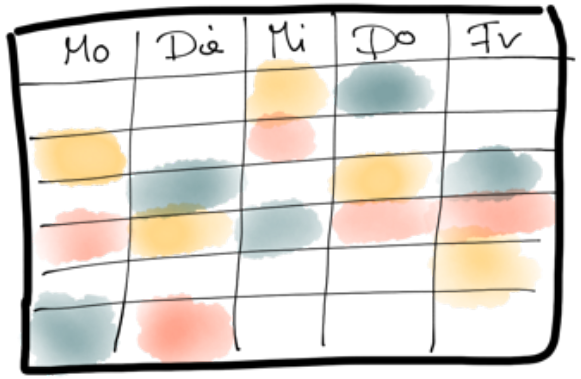


Umgang mit Erwartungen und Selbstfürsorge

- Suchen Sie die persönliche Kommunikation, um Grenzen zu setzen und um Hilfe zu bitten!
- Machen Sie regelmäßig Pausen und gönnen Sie sich kleine „Erholungs-Oasen“ z. B. Yoga-Übungen, Entspannungsprogramme, warmes Vollbad etc.

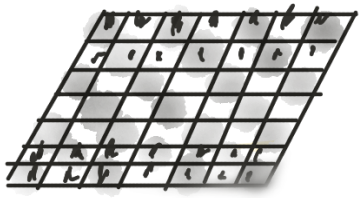
Planen von Lern- und Freizeiten

- Binden Sie Ihr Kind in die Rhythmisierung des Tagesablaufs ein.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, Schulaufgaben in kleinen Gruppen online per Messenger-Apps oder Videokonferenzen gemeinsam zu bearbeiten, um so das Gefühl von Gemeinschaft aufrecht zu halten.



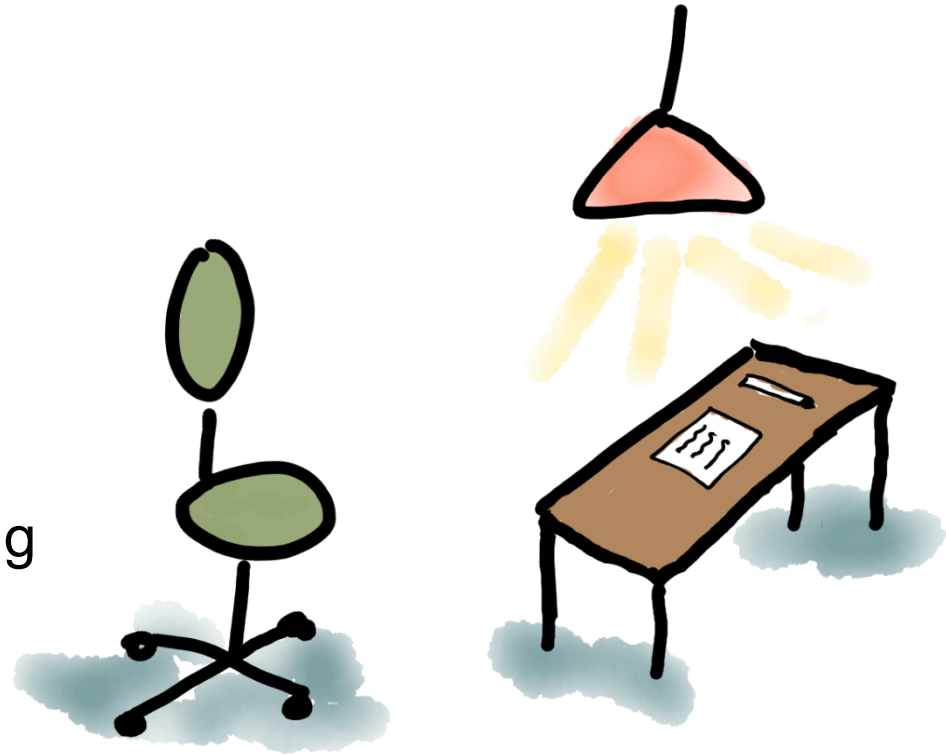
Planen von Lern- und Freizeiten

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigungen- wenn möglich an der frischen Luft oder aber durch Anregungen wie z. B. Sport- und Fitnessvideos.
- Planen Sie regelmäßige Highlights ein, auf die sich alle freuen, z. B. Lieblingsessen, ein „Kinoabend“ zu Hause, ein Spieleabend etc.



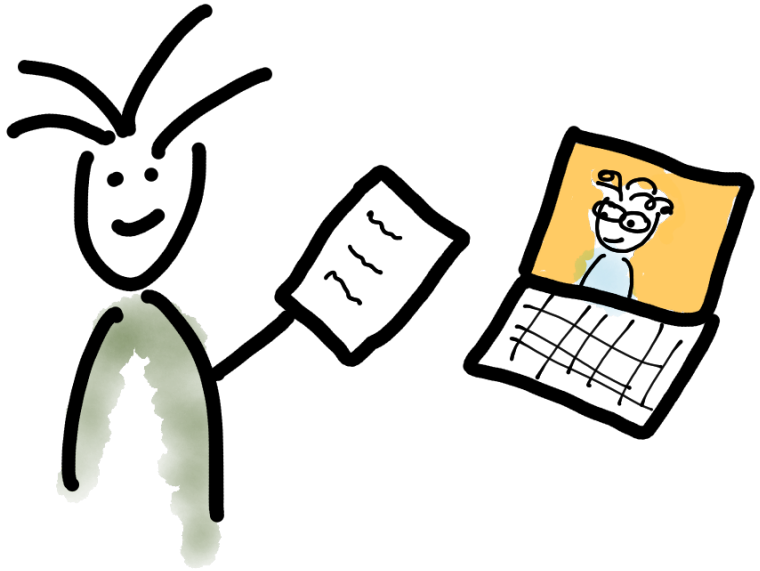
Gestaltung der Lernumgebung

- Versuchen Sie, in den Lernzeiten eine möglichst ablenkungsarme Umgebung zu schaffen (keine ablenkende Musik, Smartphones weglegen, Spielkonsole außerhalb des Blickfelds).
- Nur Material, welches für die Aufgabenbewältigung notwendig ist, soll am Arbeitsplatz liegen.
- Es sollte nach Möglichkeit immer an einem festen Arbeitsplatz gearbeitet werden.



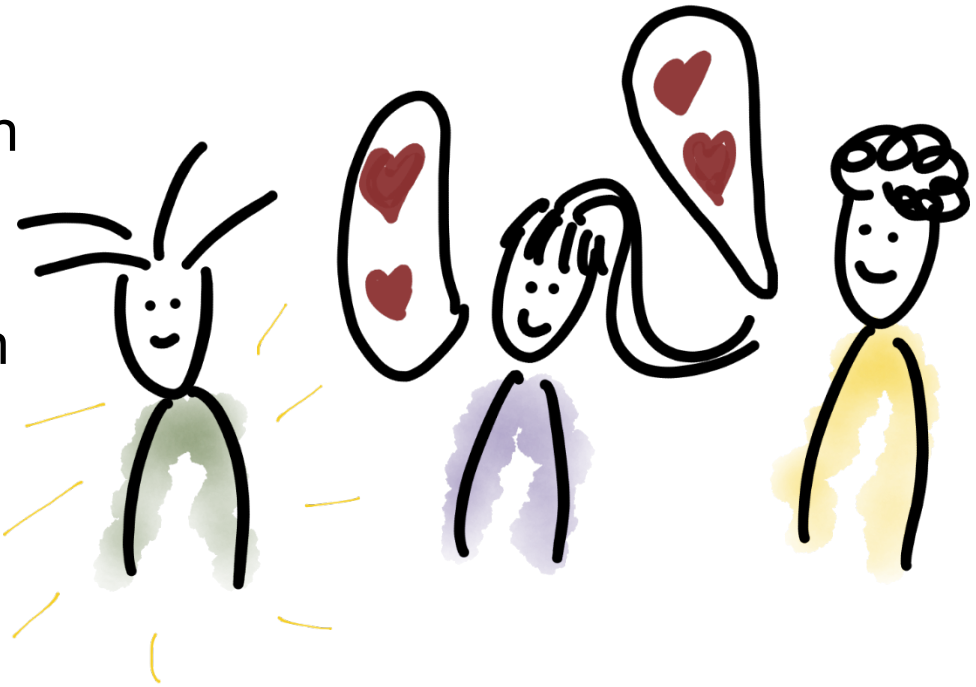
Gestaltung der Lernumgebung

- Sollte das Pensum an schulischen Aufgaben Ihr Kind überfordern, helfen Sie Ihrem Kind dabei, den Lehrkräften Rückmeldung hierzu zu geben und suchen Sie ggf. selbst Kontakt zur Lehrkraft.
- Umfangreiche Aufgaben sollten je nach Aufmerksamkeitsvermögen in kleinere „Portionen“ aufgeteilt werden, die sich in 15-20 Minuten erledigen lassen.



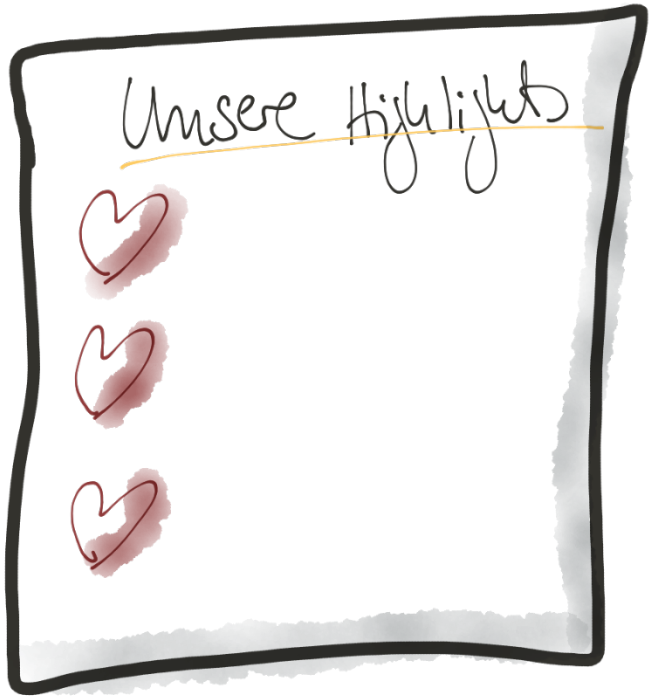
Signalisierung von Interesse und Anerkennung

- Bekräftigen Sie das Lernverhalten Ihres Kindes nach jeder Lernzeit. Das Arbeiten für die Schule in häuslicher Umgebung, das losgelöst vom Schulalltag stattfindet, erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin.
- Erinnern Sie Ihr Kind an seine Stärken. Ein Bewusstsein für die eigenen Stärken unterstützt bei der Bewältigung krisenhafter Situationen.



Signalisierung von Interesse und Anerkennung

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich für die Inhalte der Aufgaben und die Art der Aufgabenbearbeitung interessieren.
- Finden Sie mit Ihrem Kind täglich zwei bis drei Dinge, für die Sie dankbar sind.



Quelle

Die Inhalte dieser Folien entstammen dem Elternbrief des Pädagogischen Landesinstituts, der am 31.03.20 an alle Schulen versendet wurde.

Den vollständigen Brief können Sie hier in unterschiedlichen Sprachen runterladen.

Hilfreiche Links

Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

Psychologische Tipps im Umgang mit der Corona-Krise:

- Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen: Psychologische Tipps zum Umgang mit der Krise
- Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen: Hinweise zum Umgang mit Kindern
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen
- Leibniz-Institut für Resilienzforschung Mainz: Informationen zum Umgang mit psychischen Belastungen durch die Corona-Pandemie
- AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.: ElternWissen in Zeiten von Corona

Hilfreiche Links

RheinlandPfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

Erklärvideos zur Corona-Krisensituation für Kinder:

- Meditricks GmBH: Coronavideo Kindern erklärt
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie: Psychische Folgen von Corona und was zu tun ist
- Bayerischer Rundfunk 24: Für Kinder erklärt: Das Coronavirus- Warum es so gefährlich ist
- Stadt Wien: Das Coronavirus Kindern einfach erklärt
- ZDF: Kindernachrichten logo! des ZDF

Bilderbuch zur Erklärung von Corona für Kinder unter 7 Jahre:

- Hinweis der International School Psychology Association (ISPA): #Covibook (in unterschiedlichen Sprachen)

Hilfreiche Links

Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

Apps zum Lernen & Lernunterstützungsangebote:

- t3n digital pioneers: Schule zu Hause - 20+ Tools, Apps und Links für den digitalen Heimunterricht
- schooltogo: Täglich neue Lernangebote in unterschiedlichen Formaten
- Corona School: Lernunterstützung für Schüler*innen durch Studierende

Spiele und Tipps gegen Langeweile:

- Unicef: Tipps gegen Langweile zu Hause
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Spielideen für zuhause

Online-Beratungsangebote und Hotlines

Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

- Telefon-, Mail- und Chatberatung der Telefonseelsorge
- Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
- Online-Beratung des deutschen Caritasverbandes
- Nummer gegen Kummer: Telefonberatung für Eltern
- Muslimische SeelsorgeTelefon
- Internetseelsorge der Katholischen Arbeitsstelle für missionarische Pastoral
- Corona-Hotline des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen
- Opfer-Telefon und Onlineberatung Weisser Ring e.V.

Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES LANDESINSTITUT

Vielen Dank an die Kolleg*innen der Schulpsychologie in Rheinland-Pfalz für die vielfältigen Anregungen, die eine Grundlage dieser Zusammenstellung sind.

Feedback gerne an:

sara.schonhardt@pl.rlp.de

frank.lafleur@pl.rlp.de