



Was können Sie tun , um als Familie diese herausforderne Zeit gut zu überstehen?

Tipps und Hinweise für Eltern während der Corona-Krise

1) Halten Sie Ihre Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos und gibt Sicherheit. Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit, indem Sie die schulfreien Wochen gemeinsam planen. Eine gute Tagesstruktur beugt Langeweile und Grübeln vor. Entwerfen Sie mit Ihren Kindern einen Tagesplan, an den sich alle halten.



Weitere Tipps:

- Planen Sie **festе Aufsteh- und Schlafenszeiten** ein.
- Unterteilen Sie den Tag in **Lernzeit und Freizeit**.
- Planen Sie regelmäßige **gemeinsame Mahlzeiten**.
- Integrieren Sie **Bewegung in Ihren Alltag**.
- Ermöglichen Sie jedem Familienmitglied **Rückzugsorte und -zeiten**.
- Führen Sie ein **schönes Abschlussritual für den Tag** ein: über den Tag sprechen (Was hat dich heute gefreut?), Lob des Tages, Vorlese-Geschichte...
- Planen Sie **gemeinsame Aktivitäten**: basteln, zusammen tanzen oder Sport machen, malen, kochen, backen, Brettspiele, Musik machen ...
- **Teilen Sie die Aufgaben** im Haushalt auf.

2) Unterstützen Sie ihr Kind beim stressfreien Lernen zuhause!

Setzen Sie sich nicht unter Druck: Sie müssen nicht die Rolle der Lehrkraft übernehmen – die inhaltlichen Aufgaben stellt die Lehrkraft! Machen Sie sich keine Sorgen um eventuelle Lernrückstände Ihres Kindes. Wichtigste ist jetzt, dass Sie Ihr Kind beim Lernen unterstützen und motivieren.



Weitere Tipps:

- Verschaffen Sie sich gemeinsam einen **Überblick über die Wochenaufgaben**.
- Erstellen Sie einen **individuellen Tagesplan** mit ca. 3-5 Aufgaben für Ihr Kind. Die erledigten Aufgaben kann Ihr Kind abhaken/durchstreichen.
- Richten Sie einen **festen Arbeitsplatz** ein, an dem Ihr Kind nicht abgelenkt wird (z. B. durch Fernseher, Computer).
- **Achten Sie auf Pausen** – begrenzen Sie Arbeitszeiten durch z.B. durch Uhr, Timer oder Eieruhr.
- **Ordnung unterstützt das Lernen**: Material bereitlegen, Stifte anspitzen, Arbeitsplatz aufräumen, Arbeitsblätter einheften.
- Fördern Sie **selbstständiges Arbeiten** (z. B. mit leichten Aufgaben beginnen)
- **Loben und wertschätzen** Sie Ihr Kind für seine Lernbemühungen. Zeigen Sie Interesse und vermeiden Sie übermäßiges Kontrollieren.
- Wenden Sie sich **bei Fragen, Unsicherheiten, Überforderungen an die Lehrkraft**, bevor diese zu Konflikten und Stress zuhause führen.
- Vereinbaren Sie evtl. **Belohnungen als Motivationschub**.
- Vielleicht finden Ihr Kind einen **Lernpartner** in der Klasse, mit dem es per Telefon lernen kann.
- Gönnen Sie Ihrem Kind **nach getaner Arbeit Freizeit** und geben Sie ihm keine neuen Aufträge.

3) Halten Sie als Familie zusammen!

Nehmen Sie sich Zeit für die Fragen Ihres Kindes und versuchen Sie Ihrem Kind die aktuelle Situation in altersgerechten Worten zu erklären. Klare Informationen verringern Grübeln und Sorgen. Zeigen Sie Verständnis für die Gefühle und Fragen Ihres Kindes. Halten Sie zusammen und geben Sie Ihrem Kind das Gefühl: „Wir sind bedingungslos für dich da!“



Weitere Tipps:

- Vielleicht ist Ihr Kind anhänglicher als sonst? Kommen Sie dem Bedürfnis Ihres Kindes nach **Nähe** nach. Es braucht gerade jetzt **Sicherheit und Geborgenheit**.
- **Nutzen sie die gemeinsame Zeit**, stellen Sie Dinge in den Vordergrund, für die im Alltag sonst wenig Zeit ist – wie gemeinsames Kochen, Spielen, Gespräche oder Spaziergänge oder einfach nur zusammen sein.
- **Fokussieren Sie sich auf Positives** – es dreht sich nicht alles um das Corona-Virus! Sorgen Sie für eine fröhliche Atmosphäre zuhause.
- Lassen Sie Ihr Kind keine Nachrichten schauen, greifen Sie ggf. auf **Kindernachrichten** zurück wie logo! vom ZDF.
- **Lassen Sie Langeweile zu**: Kinder werden kreativ, phantasievoll und experimentierfreudig. Entdecken Sie neue Seiten an Ihrem Kind!
- Entdecken Sie **das Kind in sich** wieder: Spielen Sie gemeinsam, Spiele aus eigener Zeit dem Kind beibringen.
- Bleiben Sie **ruhig und entspannt**. Geben Sie eigene Sorgen und Ängste nicht an das Kind weiter.
- Strahlen Sie Sicherheit aus und besprechen Sie das **Thema Eigenverantwortung** in dieser Krise: Hygiene- und Abstands-Regeln.

4) Begrenzen Sie den Medienkonsum!

Vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum – limitieren Sie die Bildschirmzeiten für Fernsehen, Mobiltelefone oder Computer.



Weitere Tipps:

- **Treffen Sie Absprachen:** Welche Apps und Spiele sind erlaubt?
- Nutzen Sie Medien als Möglichkeit, um mit **Freunden und Familie in Kontakt** zu bleiben. Verbundenheit gibt Halt und Sicherheit.
- **Schauen Sie gemeinsam Filme** und sprechen Sie darüber.
- **Nutzen Sie Sperren** für Geräte und Router.

- Sorgen Sie mit **digitalen Bildungsangeboten für Abwechslung** : z. B. **Sportstunden** von Alba Berlin: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLgH8VpYaFzNaTiIPID1KOnySXme13bba>, **Lernplattformen** wie z.B. ANTON, **Live Lesestunden** bei Mikado: <https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/index.html>, **Wissenspodcast** von GeoLino: <https://www.geo.de/geolino>, Podcast „**Stoffratte Manfred erklärt Corona**“, <https://manfred.podigee.io>.

5) Bleiben Sie in Bewegung und gesund!

Kinder brauchen Bewegung! Bewegung tut gut und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Nutzen Sie die Möglichkeit für einen täglichen Spaziergang und werden Sie auch in der eigenen Wohnung aktiv.



Weitere Tipps:

- **Spiele Sie Verstecken** mit den Kindern, machen Sie gemeinsam Gymnastik oder denken sich kleine Geschicklichkeitsspiele aus.
- **Fitness**, Yoga, und v.a. lässt sich **auch zuhause** machen – dafür kann man auch Angebote per App oder Videos im Internet nutzen.
- Führen Sie **Entspannungsübungen** durch.
- Sorgen Sie für **gesundes und ausgewogenes Essen**.

- Machen Sie sich ihre **eigenen Stärken** bewusst: Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon überwunden?
- Planen Sie ein **Highlight pro Tag** ein, auf das Sie sich freuen können.
- **Starten Sie kleine Projekte**, die sie bisher aufgeschoben haben.
- **Bleiben Sie zuversichtlich:** die Corona-Krise wird vorüber gehen! Planen Sie Aktivitäten für die Zeit danach.

6) Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte im Familienleben entstehen. Um Streit und „Lagerkoller“ vorzubeugen, sollten allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten ermöglicht werden. Bewahren Sie in Konfliktsituationen Ruhe und atmen Sie tief durch und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.



Weitere Tipps:

- **Klären Sie Streit nicht immer sofort**, nehmen Sie sich Zeit zum Durchatmen.
- **Lösen Sie Konflikte in Ruhe:** beide Seiten dürfen Ihre Wünsche benennen; halten Sie Unterschiede fest und finden Sie gemeinsam Lösungen und Kompromisse
- **Seien Sie nachsichtiger als gewöhnlich**, es ist für

alle eine Ausnahmesituation! In dieser Zeit sind Verhaltensprobleme Ihres Kindes sind zu erwarten, Protest Wut, und Angst sind normal!

- Gehen Sie der **Gefahr einer Eskalation** aus dem Weg. Setzen Sie das Gespräch später fort.
- Führen Sie täglich eine **Mini-Familien-Konferenz** durch: Wie geht es jedem/r? Wer braucht was? Welche Ideen und Wünsche gibt es?

Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie sich hilflos, wütend oder überfordert fühlen oder sogar Gewalt passiert:



- **Freunde** oder Verwandte anrufen
- **Klassenlehrkraft kontaktieren** (Mail oder Telefon)
- **Beratungsdienst der SAdG kontaktieren:** beratung@sadg.hamburg.de

- **Corona-Sorgen-Telefon:** (040) 428 12 8209 oder (040) 428 12 8219 oder (040) 428 12 8050 (Montags bis freitags von 9.00-16.00 Uhr)
- **Elterntelefon** 0800-1110550 (Mo-Fr 9.00 bis 11.00 Uhr, Di+Do 17.00 bis 19.00 Uhr)
- **Erziehungsberatungsstellen:** www.hamburg.de/erziehungsberatung/
- **Regionales Bildungs- und Beratungszentrum (ReBBZ) Wandsbek Süd:** rebbz-wandsbek-sued-beratung@bsb.hamburg.de und Tel. (040) 428 12 8400

- **Sprechstunden des Honig Helden-Team** der Stiftung Children for Tomorrow in Kooperation mit der BSB:

- > **Psychologische Sprechstunde (Telefon):** montags bis freitags von 10.00 – 12.00 Uhr und nach Absprache
- > **Kreativ-Sprechstunde (Telefon/Videochat):** montags bis freitags von 10.00 – 11.00 Uhr und nach Absprache
- > **Für Kontaktdaten siehe Infobrief** im Anhang

Hinweis: Alle Beratungsstellen bieten anonyme und kostenlose Beratung an! Die ReBBZ Hamburg haben ebenfalls einen Infobrief zusammengestellt (auch in verschied. Sprachen): www.hamburg.de/bsb/13777276/homeschooling/