

Familie in Zeiten von Corona - Herausforderungen und Chancen

Liebe Eltern,

von heute auf morgen hat sich das Leben völlig verändert. Neue Herausforderungen treffen aufeinander. Die Kinder gehen nicht zur Schule, sie fühlen sich im Ferienmodus und müssen trotzdem zuhause lernen. Eltern sollen gleichzeitig im Homeoffice arbeiten und sich um die Kinder kümmern - wie soll das gehen? Wir möchten Ihnen hier ein paar Tipps geben.

Bitte nehmen Sie sich aus der Verantwortung, Ihre Kinder ständig „steuern“ und beschäftigen zu müssen. Damit tun Sie ihnen keinen Gefallen. Die momentane Situation bietet Kindern die Chance, Selbstständigkeit und Kreativität zu entdecken und eigene Stärken und Vorlieben kennen zu lernen. Dies setzt aber voraus, dass Sie als Eltern aushalten, wenn dem Nachwuchs manchmal langweilig ist. Geben sie ihm diese Chance – ein schlechtes Gewissen ist dabei nicht angebracht!

Eltern brauchen auch Zeit, damit sie ihre eigenen beruflichen Homeoffice-Pflichten erfüllen können. Je nach Alter kann man den Kindern vermitteln, dass sie kürzere oder längere Zeiten alleine klar kommen müssen. Seien Sie darauf gefasst, dass die Kinder diese Grenzen (s. unten: Vertrag) austesten werden und bestehen Sie bestimmt und freundlich auf die Einhaltung, sofern kein Notfall vorliegt.

Den Alltag mit einem „Vertrag“ strukturieren

Es hilft jetzt, die Regeln für den Alltag in einem Vertrag festzulegen. Es ist wichtig, hier auch die Wünsche und Vorstellungen der Kinder festzuschreiben, dann wird er viel besser eingehalten. Das kann man mit jüngeren Kindern z. B. so machen:

Gestalten Sie mit Ihrer Familie ein Plakat. Jedes Mitglied wird darauf abgebildet (Foto, Zeichnung ...). Um jede Person herum malen Sie Sonnenstrahlen, auf denen die Bedürfnisse eines jeden notiert werden. Dann kann man klären, was man gemeinsam tun will und wie viel man Zeit für sich braucht, zum Arbeiten, Lernen, für sich Sein. Die hier gefundenen Bedürfnisse werden in eine Zeitplanung gebracht und bilden einen verbindlichen Tagesplan, den alle unterschreiben. Das ist der Vertrag. Die Kinder können ihn selbst malen und schreiben, mit Symbolen, so wie sie es von der Schule her kennen. Wenn sich herausstellt, dass er nicht funktioniert, wird er neu diskutiert und neu vereinbart.

Der Vertrag sollte z. B. beinhalten:

- Die Tagesstruktur wochentags
 - Wann stehen wir auf und gehen zu Bett?
 - Wann nehmen wir die Mahlzeiten ein?
 - Wann wird gelernt?
 - Wann dürfen Medien genutzt werden? (vorzugsweise dann, wenn Eltern Homeofficearbeit machen)?
 - Wann wird nur „gechillt“?
 - Wann wird im Haushalt geholfen?
 - Wann treffen sich alle zum täglichen Sport?
 - Wann treffen sich alle zum gemeinsamen Vorbereiten der Mahlzeiten?
 - Eine kurze tägliche Besprechung zur Lage (Wie war der Tag, wie die Stimmung? Was hat geklappt, was nicht? Was können wir besser machen? Welche Hilfe braucht das Lernen?)
 - Zeiten in denen Eltern ungestört arbeiten können
- Die Tagesstruktur am Wochenende mit Zeiten für familiäre Aktivitäten

Die Freizeit

Schwimmbad und Freizeitpark sind geschlossen, der Ausgang beschränkt, jetzt ist Kreativität angesagt. Vertrauen Sie darauf, dass Kindern etwas einfällt! Wenn möglich, sammeln Sie gemeinsam Material in der Natur, oder geben Sie ihnen leere Flaschen - daraus lassen sich Figuren machen -, Plastikteile, beschriebenes oder Zeitungspapier, Dosen... zum Basteln und lassen Sie die Kinder damit einfach machen, was ihnen einfällt.

Bewegung im Freien - soweit möglich - tut der ganzen Familie gut. Aber auch zuhause kann man gemeinsam Sport machen, das Internet bietet dafür eine Fülle von Anregungen. „Modeschau“ oder „Song Contest“ gehen ebenfalls zuhause. Aus Waschhandschuhen lassen sich Handpuppen improvisieren, die Rücklehne des Sofas sorgt für die Bühne. Nicht zu vergessen die Klassiker: Familiäre Brett- und Kartenspiele, gemeinsam Kochen und Backen, Basteln, ein Album (ein Buch, eine Sendung, faire Kleidung, ...) diskutieren, sich gegenseitig vorlesen gehen auch zu Zeiten von „Hausarrest“. Sie werden viele Ideen bekommen!

Lernen

Wichtig zu wissen: Man kann auch in der Freizeit lernen. Hier ein paar Ideen:

- Etwas basteln, es fotografieren, eine Anleitung schreiben und dieses in einem Brief an die Oma, die Freundin schicken oder als Mail versenden.
- Ein Frühlingsbuch gestalten mit gepressten Blumen, Fotos vom Frühling, Frühlingserlebnisse aufschreiben ...
- Lustige Sachen ausrechnen, etwa: Wie lange reicht für eine Familie mit 2 Kindern eigentlich eine Großpackung Klopapier?
- Mit dem Handy Zeiten stoppen: Wie lange brauche ich, wenn ich 5-mal die Treppe rauf und runter renne?
- Sachen wiegen: Wie viel wiegen meine Spielsachen?
- Einen Plan des Kinderzimmers zeichnen.

Kinder einer Klasse könnten sich gegenseitig Mails schreiben mit Ideen, was man alles tun kann, wenn man Zeit „geschenkt“ bekommen hat.

Obwohl die Schulen geschlossen sind, sollen die Kinder die Aufgaben erledigen, die ihnen ihre Lehrkraft stellt. Auf den Homepages der Schulen erfährt man, wie das organisiert wird und auf welchem Weg man an das Lern- und Lehrmaterial kommt. Manche Lehrkräfte machen auch Unterricht per Skype.

Wenn Kinder allein diese Aufgaben erledigen, muss es strukturiert werden. Dabei sollen die Eltern anfänglich helfen. Beim Lernen selbst sollten sie dies jedoch möglichst wenig tun, damit die Kinder selbst aktiv und kreativ werden müssen und sich nicht auf die Eltern verlassen. Hier Anhaltspunkte für die Dauer des selbstständigen Lernens in der Grundschule: 1. / 2. Klasse: 2 mal 20 Minuten 3. / 4. Klasse: 2 mal 45 Minuten. Ab der 5. Klasse wird es natürlich mehr sein. - Am besten lassen Eltern die Kinder einen Lern-Stundenplan für die ganze Woche machen.

Viele Kinder müssen nun ihr Lernen selbst organisieren. Dabei wird zu Beginn geplant:

- Was erledige ich heute alles?
- Womit fange ich an, was mache ich danach, ...?
- Wann mache ich Pausen (bitte nicht vergessen!)
- Zeiten, in denen
 - bei den Eltern nachgefragt werden kann,
 - Eltern ungestört arbeiten können (Homeoffice),
 - Eltern beim Lernen anwesend sind.

Bei dieser Planung können die Eltern anfangs helfen, und natürlich auch, wenn Kinder noch Hilfen benötigen, um Aufgaben herunterzuladen oder beim Zugang zu den Lernmedien (Mebis, Lernvideos auf YouTube, ...)

Informationen, kreative Ideen zum Lernen und interessante Medien hat der Grundschulverband hier gesammelt: <https://grundschulverband.de/aktuelles/>

Den Blick auch auf den Gewinn richten

In der Musik ist Corona eine ältere Bezeichnung für Fermate, also Haltepunkt. Dort sind wir jetzt. Genießen Sie die Langsamkeit und die Entschleunigung des Lebens! Sie bietet die Chance, neue Verhaltensweisen und Beschäftigungsmöglichkeiten sowie ein neues Miteinander in der Familie zu entdecken. Und vergessen Sie nicht, unsere Krise ist „kommod“, wir haben nach wie vor Essen, eine geheizte Wohnung, Kleidung und Wasser – nicht jede Krise kennt solchen Luxus! Wenn es dennoch in Ihrer Familie Ängste und Unsicherheiten gibt, sprechen Sie gemeinsam darüber, wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Die Situation kann sich täglich ändern, und Sie werden vielleicht auch ständig neue kreative Lösungen finden müssen. Dies wird Ihnen nicht nur Mühe abverlangen, sondern auch einen Zuwachs an Kräften bringen, über die Sie sich später freuen werden! Und hängen Sie bitte die Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch! Wir alle müssen erst lernen, mit der neuen Situation zurecht zu kommen, und nicht alles muss auf Anhieb perfekt klappen!

Eine schöne Idee wäre es, jeden Tag „Glücksmomente“ zu sammeln. Am Abend kann jedes Familienmitglied berichten, was es heute Besonderes erlebt hat, weil Zeit dafür da war. Dies kann auf einen - evtl. aus Papier ausgeschnittenen - Glücksstein geschrieben werden. Mit der Zeit kann aus den vielen Steinen ein wunderbarer Weg in die Zeit nach „Corona“ gelegt werden.

Der Bayerische Elternverband ist davon überzeugt, dass wir alle aus der jetzigen Situation gestärkt hervorgehen werden. Halten Sie gut durch und bleiben Sie gelassen!

Es grüßt Sie herzlich für den BEV
Henrike Paede, stellvertretende Vorsitzende



Text: Henrike Paede. Mit Ideen von Linda Summer-Schlecht (BEV) und Gabriele Klenk (Grundschulverband)