

## Grundhaltungen „Schulkinder zu Hause begleiten“

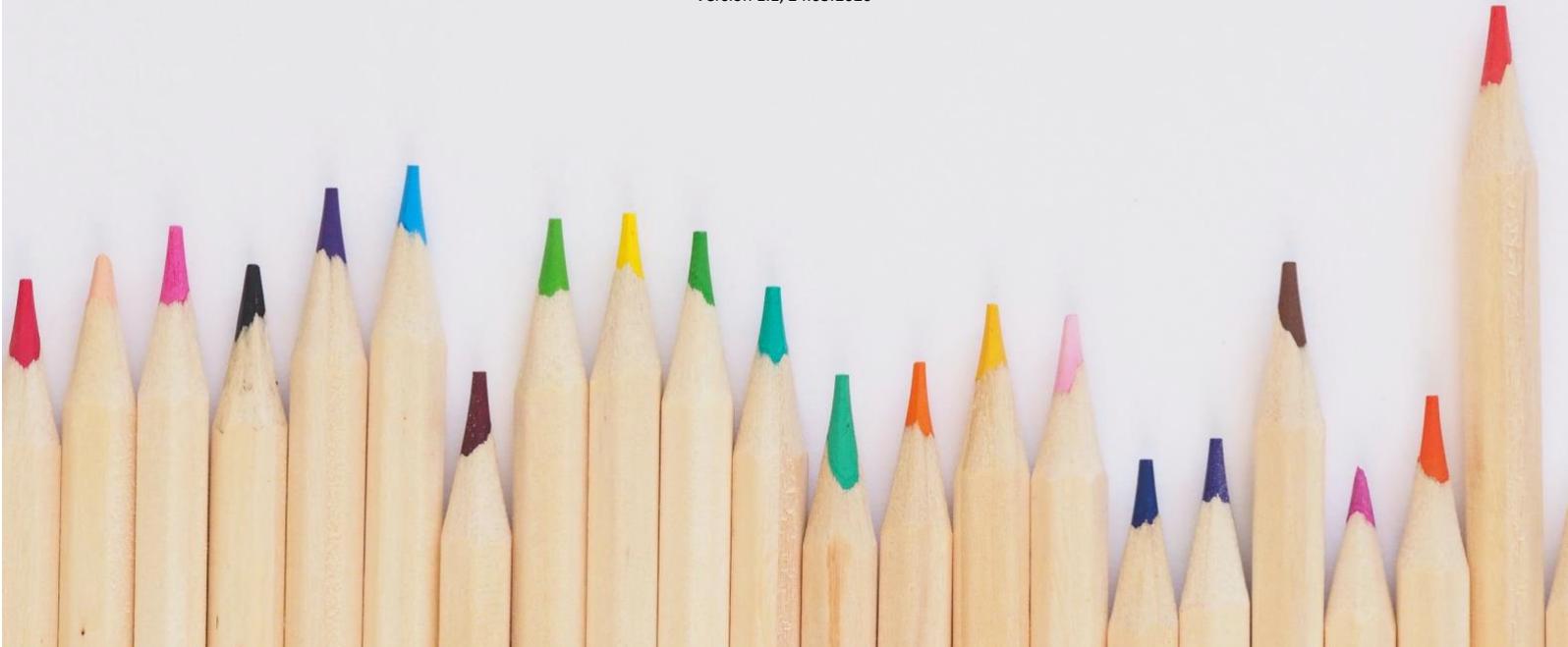
& Vertiefende Praxistipps für Volksschulkinder (6 bis 10 Jahre)

& Vertiefende Praxistipps für Kinder in der Unterstufe in Gymnasien / Mittelschulen (10 bis 14 Jahre)

Mag. Ruth Karner DLB

[www.ruthkarner.at](http://www.ruthkarner.at)

Version 1.1, 24.03.2020



## **Liebe Eltern!**

*Unsere Schulen sind zu! Damit wir zu Zeiten der Covid-19-Pandemie (auch Coronavirus genannt) auf uns selbst und unsere Mitmenschen aufpassen, sind wir überwiegend zu Hause. Das stellt Familien, Kinder und Elternteile vor große Herausforderungen. Nicht nur, dass wir mit den Ängsten und Bedrohungen dieser verrückten Phase umgehen müssen, kommen plötzlich in unser privates Zuhause völlig neue Rollenbeschreibungen und Aufgaben. Wir sind aufgefordert, zu Hause zu arbeiten und wir stehen vor der Herausforderung, unsere Kinder beim Lernen zu Hause aktiv zu begleiten, da die Schule und der Staat sich dies von uns als Beitrag zum Wohle der Schüler und Schülerinnen erwarten.*

*Ich arbeite seit vielen Jahren als psychologische Beraterin mit Familien und Eltern in meiner Praxis in Linz und begleite sie durch die Herausforderungen, die unsere Leben so mit sich bringen. Ich sehe mich oft als Dolmetscherin zwischen Kindern und Erwachsenen oder Paaren. Manchmal bin ich jene, die einlädt, entweder Details (wieder) wahrzunehmen oder das Große und Ganze zu sehen oder auch mal die eigenen Muster zu durchbrechen. Es gibt dabei aber stets so viele Wege wie Familien, denn wir sind alle wirklich einzigartig! Jede individuelle Begleitung ist anders. Trotzdem verbinden uns wie jetzt oft ähnliche Themenkreise. Mir liegt dabei das Wohl ALLER Beteiligten sehr am Herzen. Oft suchen wir nach dem besten Weg für die Kinder und verlieren uns dabei selber. Das tut unseren Kindern aber gar nicht gut! Als Schülerin von familylab und Jesper Juul (dänischer Familienberater und Autor vieler wunderbarer Bücher) fühle ich mich im Namen der Menschlichkeit und in meiner Liebe zu Kindern und Eltern dazu aufgerufen, meine Gedanken zur momentanen Situation zu teilen. Ich arbeite auch schon viele Jahre mit Schulen sowie Lehrern und Lehrerinnen, die es gut meinen, auch für diese sind diese Impulse zur Reflexion gedacht. Denn es sollte uns allen klar sein, dass zu Hause lernen anders erfolgen MUSS als in der Schule. Und warum und was das heißen könnte, damit sollten wir uns – so denke ich – gerade jetzt beschäftigen.*

*Sehen Sie diese Zeilen also als Einladung, sich Zeit zu nehmen zur Reflexion dieser „systemerhaltenden Arbeit“, die auch wir da leisten. Wichtig dabei scheint mir, dass sich das System Familie dabei nicht völlig überfordert und massiv Schaden nimmt.*

*Hier in diesem Grundsatztext geht es daher um Grundhaltungen im Begleiten unserer Kinder im Kontext „Schularbeit zu Hause“. Diese Impulse sollen hilfreich sein, zu persönlichen Haltungen zu finden und eine Idee zu bekommen, was es dafür brauchen könnte und wo die Chancen, aber auch Gefahren liegen. Sie fokussieren dabei bitte einzig auf das, was Sie ganz persönlich anspricht! Zusätzlich gibt es darauf aufbauende Vertiefungstexte mit Lerntipps für a) Volksschulkinder (6 bis 10 Jahre) und b) Kinder in der Unterstufe in Gymnasien / NMS (10 bis 14 Jahre). Dafür macht es aber Sinn, sich erstmal durch diese Grundthemen zu arbeiten.*

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Kindern alles erdenklich Gute für diese Zeit! Bleiben Sie im Vertrauen und bleiben Sie gesund,*

**Ihre Ruth Karner**

P.S.: Vielleicht tragen Sie sich unter [www.ruthkarner.at/newsletter](http://www.ruthkarner.at/newsletter) für meinen Newsletter ein. Ich würde mich freuen!

## Index

Grundhaltungen „Schulkinder zu hause begleiten“	4
Zu Hause ist zu Hause! Lernen zu Hause braucht liebevolle, private Begleitung	4
Kinder brauchen aktive Eltern, die Orientierung geben	4
Zuerst brauchen wir alle mal Zeit, auch mal nicht zu funktionieren...	5
Stärken stärken – Was kann ich gut?	5
Dinge, die heute gut gelaufen sind – Die Schatzkiste zum Tag	6
Interesse steuert lernen!	6
Eigenverantwortung und Selbstständigkeit trägt mich zu meinem Lernerfolg	6
Selbstwirksamkeit erleben – Problemlösungskompetenz braucht die Haltung: selber, aber nicht alleine!	7
Frustrationstoleranz will geübt werden	7
Spielen IST lernen!	8
Dein Kind als Lehrer/in – Lerne von deinem Kind	8
Die Dinge des Alltags lehren uns fürs Leben und stärken das Miteinander	9
Kooperationsbereitschaft muss gepflegt werden	9
Die Lebenswelt und Menschen in der Familie einzubinden, macht Theorie lebendig	10
Motivation und ein positives Gefühl sind die Haupt-ON-Schalter fürs Hirn	10
Familienkonferenz – jeder Und Jede wird gesehen	11
Home Office – wenn die Arbeit das zuHause einnimmt	11
Eltern haben Grenzen – sie sind aber selber dafür verantwortlich	11
Alles darf sich entwickeln. Habt Mut für euren ganz eigenen und persönlichen Weg!	12
Vertiefende Praxistipps für Volksschulkinder (6 bis 10 Jahre)	13
Fixes Zeitfenster, immer gleich	14
Selber, aber nicht alleinE	14
Der Plan	14
Setting & Rahmen	15
Weniger ist mehr	15
Konzentrationsschwierigkeiten – Motivationsprobleme?	15
Der Nachmittag sollte in jedem Fall frei von jeglicher "Schulform" sein	16
Langeweile ist die grosse Schwester der Kreativität	16
Vertiefende Praxistipps für Kinder und Jugendliche in der Unterstufe in Gymnasien / Mittelschulen (10 bis 14 Jahre)	17
Fixes Zeitfenster, immer gleich	18
Selber, aber nicht alleine	18
Der Plan	19
Setting & Rahmen	20
Konzentrationsschwierigkeiten – Motivationsprobleme?	20
Nutze Lerntechniken und finde Deine Zugänge	21

## GRUNDHALTUNGEN „SCHULKINDER ZU HAUSE BEGLEITEN“

### ZU HAUSE IST ZU HAUSE! LERNEN ZU HAUSE BRAUCHT LIEBEVOLLE, PRIVATE BEGLEITUNG

Es ist wichtig, dass sich Elternteile und Lehrer/innen folgendes klar machen:

Wir sind gefordert eine gute Balance zu halten zwischen zwei wichtigen Punkten:

- 1.) ZU HAUSE ist zu Hause und sollte trotzdem nicht zur Schule werden.  
Wir sind hier Familie und ZU HAUSE, das heißt ich bleibe Elternteil, ich bin privat und kein/e Lehrer/in! Machen wir uns die Beziehung zu unseren Kindern nicht kaputt durch tägliches, unendliches Streiten wegen der Schulsachen. Unsere Aufgabe heißt: Kinder als Eltern und Coaches begleiten. Uns für ihr Wohlbefinden als ganzer Mensch zuständig fühlen, nicht nur für die Menge an Zetteln, die sie schaffen!
- 2.) Die Schule fällt weg. Kinder sind im Augenblick (in der unmittelbaren Gegenwart) und im Spiel. Sie brauchen daher tatsächlich Erwachsene, die in Zusammenhängen denken und die diese schulischen Bausteine mit ihnen gemeinsam im Alltag verankern und sie begleiten. Diese Aufgabe sollten wir Eltern aktiv übernehmen.

### KINDER BRAUCHEN AKTIVE ELTERN, DIE ORIENTIERUNG GEBEN

Ein halbes Jahr vor seinem Tod konnte ich Jesper Juul noch einmal in Dänemark begegnen. Dabei sagte er, wenn er „Das kompetente Kind“ (eines seiner bekanntesten Bücher) heute schreiben würde, hätte er ein komplett anderes Buch verfasst, weil sich die Zeiten so geändert haben. Ging es lange nur darum, uns endlich von einer autoritären Erziehung weg zu bewegen, was uns noch heute beschäftigt, geht es heute auch darum, dass wir vor lauter Versuch, unseren Kindern Freiheit und Selbstbestimmung zu geben, oft von ihnen erwarten kleine Erwachsene zu sein. Um Kind sein zu dürfen, im Moment des Seins, im Spiel, brauchen wir aber manchmal Erwachsene, die in Zusammenhängen denken und die sich zeigen und dafür stark machen, mit ihren ganz persönlichen Grenzen und Bedürfnissen. Gerade in seinen letzten Jahren hat sich Jesper Juul daher viel mit dem Thema „Leitwolf“ sein für Kinder beschäftigt. Und das wird leider oft falsch verstanden. Daher hier eine kleine Zusammenfassung: Kinder brauchen keine Eltern, die sie ständig korrigieren, verbessern und ihnen erklären was „richtig“ ist. Aber Kinder brauchen Erwachsene, die ihre Kindheit und ihre Persönlichkeitsentwicklung schützen, begleiten und fördern. Sie brauchen Erwachsene, die mit ihnen in Beziehung sind und sich zeigen und Interesse an ihnen haben. Sie müssen wissen, wer wir Eltern sind und wofür wir stehen und erfahren, wie wir gleichwütig mit ihnen umgehen. Das heißt, Kinder ernst zu nehmen und mit ihnen in Dialog zu gehen.

In dieser Thematik rund um die Schule brauchen Kinder Eltern, die den Rahmen dafür aufmachen und halten und die sie dabei aktiv begleiten. Eltern, die sie eben nicht alleine lassen, im Sinne von „Du bekommst deine Aufgaben eh von deinen Lehrern und Lehrerinnen“. Und Eltern, die ihnen trotzdem Raum für selbstverantwortliches Agieren geben. Der Grundsatz hierfür kommt von Maria Montessori: „Hilf mir, es selbst zu tun!“

Diese Punkte sind die Legitimation dafür, uns in das Thema Schule zu Hause einzubringen und uns für den Rahmen, in dem das abläuft, verantwortlich zu fühlen. Als Eltern haben wir auch den Auftrag, dies nicht lieblos oder autoritär zu tun.

#### Mögliche Aussagen:

- Klare Ansagen machen, inklusive Einladung zur Zusammenarbeit, positiv formulieren.
- Kinder immer gleichwütig behandeln (nicht mitten aus dem Spiel reißen, etc.)
- „Ich möchte, dass du bitte...“, „Ich fände es wichtig, dass du...“, „Ich fände es schön, wenn du...“

## ZUERST BRAUCHEN WIR ALLE MAL ZEIT, AUCH MAL NICHT ZU FUNKTIONIEREN...

Diese außerordentliche Zeit fordert uns alle außerordentlich! Wir sollten uns das stets bewusst machen. Es ist wichtig, dass wir gerade jetzt uns selber und den Kindern erlauben, nicht immer zu "funktionieren". Wir sind von Gefühlen der Angst um Gesundheit, Jobs und Geld sowie mit Sorge um unsere Eltern und Großeltern durchflutet. Die Kinder sind völlig irritiert, weil alles anders ist und wir so verunsichert sind. Wir brauchen jetzt Zeit für die großen Emotionen des Lebens. Zeit zum Fühlen, Zeit zum durch den Wind sein. Es darf mal alles nicht so klappen und schwierig sein. Wir dürfen uns mit all den Aufgaben überfordert fühlen. Wichtig dabei ist, den Kindern ganz ehrlich zu zeigen: „Wir haben jetzt noch keine Idee, keine Lösung...“ Das darf auch mal sein. Die Botschaft ist: „Wir wissen nicht immer, was kommt, aber wir arbeiten uns schrittweise voran. Gemeinsam!“

Wichtig ist, dass wir uns Zeit nehmen, mit den Kindern über ihre Ängste zu sprechen. Wir haben oft Angst davor, weil wir nicht gleich Lösungen parat haben. Das ist gar nicht nötig! Zuhören, da sein, uns in den Arm nehmen, Sorgen aussprechen, Verunsicherung teilen, in Dialog gehen, etc. ist das, was wir brauchen. Es ist eine unsichere Zeit. Unsere Selbstbestimmung und Kontrollmöglichkeiten sind nicht da. Vieles liegt nicht in unserer Hand. Dieser Zustand irritiert und strengt an. Das darf einfach sein. Familie heißt auch, dass wir einander echt begegnen – ohne Rollen und Masken. Trotzdem sollen wir die Kinder begleiten und unsere großen Existenzängste mit anderen Erwachsenen besprechen. Ein Telefonat mit Freunden/innen, die im gleichen Boot sitzen, kann uns guttun. All das kann viel Nähe schaffen und macht viel mehr Sinn als uns was vorzuspielen. Deswegen dürfen wir trotzdem gemeinsam auch immer nach Gutem suchen: „Was ist in dieser schwierigen Situation trotzdem gut?“. Das ist immer ein schöner Ast zum Festhalten.

### Mögliche Aussagen:

- „Ich kann dir darauf nicht antworten, weil ich das derzeit selber noch nicht weiß, aber ich werde darüber nachdenken.“
- „Das müssen wir jetzt gemeinsam erarbeiten. Ich zeige dir mal, was ich für gut befinde und du sagst, was dir daran gefällt, was du für andere Ideen oder Vorschläge hast, was du anders brauchst, o.k.“
- „Kann es sein, dass dir alles gerade zu viel ist? Ich würde sagen, wir gönnen uns heute erstmal eine Pause und reden über all das, was uns verwirrt. Morgen probieren wir es dann noch einmal neu mit Lernen.“

## STÄRKEN STÄRKEN – WAS KANN ICH GUT?

Schule ist leider oft weniger mit der Freude am Lernen verknüpft als mit der Thematik: „Was fehlt?“, „Was muss ich üben, weil ich es noch nicht kann?“ und „Was ist immer noch nicht richtig?“. Zurecht fühlen sich Kinder dabei ununterbrochen bewertet. Wer wird aber schon gerne bewertet, hört dauernd, wo Fehler sind oder was nicht passt? Richtig, niemand! Zu Hause dürfen wir anders damit umgehen. Es geht darum festzuhalten „Was kann ich alles gut?“ Da geht es um Stärken und Talente, aber auch um scheinbar „Normales“, was das Kind kann. Wie z.B. gut zuhören, eine gute Freundin sein, jemand was erklären usw. Wenn es dann einmal recht schwierig ist und die Kinder rutschen dahin, dass sie nur ihre Fehler sehen, hilft es auf andere Bereiche zu schauen. Wir können dabei auf die Kreativität oder Musikalisches blicken, auf das Schaffen oder Entwickeln, auf ihr Verhandlungsgeschick oder ihre Verkaufstalente, auf ihre Führungsqualitäten, auf Soziales. Oft übersehen wir großartige Dinge, weil wir jetzt gerade was anderes erwarten. Sehen was ist, ohne blind einen Auftrag zu erfüllen. Den Rahmen zu verlassen, das ist die Freiheit, die wir uns zu Hause nehmen können.

### Mögliche Aussagen:

- Ermutigen Sie das Kind, sich selber folgendes zu sagen: „Ich muss mir das einfach noch einmal anschauen. Dafür brauche ich mehr Zeit. Ich kann aber ganz viele Dinge, die viele andere vielleicht nicht so gut können wie ich. Ich als Mensch bin mehr als diese Rechnung, diese Rechtschreibung“, usw.

## DINGE, DIE HEUTE GUT GELAUFEN SIND – DIE SCHATZKISTE ZUM TAG

Die neuen Routinen fordern uns alle. Sie überfordern uns aber auch oft. Wir neigen dann dazu, darüber zu grübeln und damit zu hadern, was nicht gut war. Das schwächt uns aber, wenn wir uns immer nur auf das halb leere Glas ausrichten, statt da hinzuschauen, was wir gut geschafft haben. Weg mit der Defizitbrille! Die sollten wir einfach aushebeln. Eine einfache Übung, jeden Tag beim Gute-Nacht-Wünschen ist: Wir erzählen einander jeden Tag drei Dinge, die heute aus der jeweiligen Sicht gut gelaufen sind. Lassen Sie das Kind zuerst reden, dass Sie es nicht beeinflussen und staunen Sie! Dann sagen Sie ihre drei Dinge. Und achten Sie, dass diese nicht in eine versteckte Kritik für den anderen rutschen. Bleiben Sie bei sich!

### Mögliche Aussage:

- „Heute ist gut gelaufen, ...“

## INTERESSE STEUERT LERNEN!

Dauernd geht es darum, was die Kinder lernen sollen. Zu Hause lernen sollte unbedingt die Chance öffnen, aktiv einzubringen, WAS MICH INTERESSIERT. Neben all den wunderbaren Aufgaben, die die Schule vorbereitet oder zum Lernen ausgeschrieben hat, die das Kind aber manchmal mäßig interessieren, geht es darum, das Kind zu bestärken, seinen eigenen Interessen zu folgen. Ein Referat, ein Plakat, eine Collage, ... völlig frei mit der Überschrift: „Etwas, das mich interessiert, was ich schon immer wissen wollte...“ kann unglaubliche Recherchekräfte in Kindern freisetzen. Ich erlebe immer frustrierte Gymnasial-Lehrer/innen, die bei der an sich freien Vorwissenschaftlichen-Arbeit in der Oberstufe entsetzt sind, dass die Schüler/innen an nichts interessiert sind, dass sie keine Forschungsfragen in sich tragen. Leider werden ihnen diese durch ständige Anleitung jahrelang abtrainiert! Jedes Kleinkind ist ein unermüdliche/r Forscher/in. Alles ist ein einziges: Wie funktioniert das? Warum? Und alles wird ausprobiert! Wecken wir in unseren Kindern genau das! Entscheiden wir, dass wir heute mal alle Aufgaben weglassen und uns nur einem eigenen Thema widmen. Dabei wird geforscht, recherchiert, geschrieben, Wissen gefiltert, umgewandelt, aufbereitet und letztendlich präsentiert. Dann können wir noch schauen, zu welchem Fach das passen könnte und es mutig an die Lehrer/innen weiterleiten und dafür ev. was anderes einfach weglassen. Dafür braucht das Kind unsere Initialzündung und unsere Rückendeckung gegenüber der Schule. Den Rest macht es im besten Fall alleine bzw. bringe ich mich dort ein, wo das Kind ansteht. Der Lernoutput bei etwas, das eigenem Interesse folgt, ist unersetzlich! Nehmen wir uns Raum dafür!

### Mögliche Aussage:

- „Was hat dich denn schon immer interessiert? Was wolltest du schon immer wissen? Was wäre spannend rauszufinden?“

## EIGENVERANTWORTUNG UND SELBSTSTÄNDIGKEIT TRÄGT MICH ZU MEINEM LERNERFOLG

Das lernt man nicht über Nacht. Und das kann niemand „bestellen“ oder „erzwingen“. Das ist eine Qualität, die muss schrittweise wachsen. Sie braucht Beziehung, Zutrauen, Vertrauen und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Das heißt auch den Freiraum sich zu probieren. Das Tempo und das Ausmaß müssen vom Kind kommen. Wir dürfen es fordern, aber nicht überfordern und wir sollten Brücken bauen zur Selbstverantwortung. Sprich: „Ich bin da, wenn du mich brauchst, ich mache es nicht statt dir.“

Das fängt zu Hause aber sicher nicht erst beim Lernen an. Das beginnt damit, ob die gesamte Freizeit durchstrukturiert und verplant ist. Ob Kinder als Konsumenten/innen Freizeitprogramm konsumieren oder ob sie Langeweile und Selbstaktivismus ausgesetzt werden, ob sie in einem „leeren Raum“ und selbstständig Spiel und Gestaltmöglichkeiten finden können. Das hat viel damit zu tun, was wir Kindern zutrauen, was sie generell selber entscheiden können und was wir ihnen überhaupt zutrauen. Im schulischen Kontext geht es darum, wie helfen wir ihnen, es selbst zu tun? Die Antwort heißt, indem wir für den Rahmen sorgen, die Kinder aber im Rahmen selber entscheiden und auf ihre Weise wirken lassen. Das Kind sollte seine Eigenständigkeit nicht verlieren und daher UNBEDINGT immer wieder alleine arbeiten und nicht für jeden Strich von uns angeleitet werden. Das beginnt schon beim selber Nachschauen, was ist denn heute dran. Bleiben Sie in der Nähe (greifbar bei Fragen) und beschäftigen Sie sich mit Eigenem. Beispielsweise am selben Tisch derweil Rezepte rausschreiben, was im Internet recherchieren, um die eigene Arbeit kümmern, kochen,... und trotzdem offen für das Kind, um ihm bei Fragen weiterzuhelfen. Dazwischen bestärken, loben, sich dafür interessieren, was das Kind macht.

#### **Mögliche Aussagen:**

- Das Kind befasst sich mit ganz was anderem. Sprechen Sie das ganz aktiv an: „So bist du nicht beim Lernen. Merkst du das? Du bist aber am besten selber verantwortlich dafür, weiter zu kommen. Was würde dir denn jetzt helfen, dass du wieder reinkommst? Wenn ich jetzt zur Waschmaschine gehe und in 5 Minuten wiederkomme, was möchtest du in dieser Zeit schaffen?“
- Oder: „Wir haben uns am Anfang der Woche einen Wochenplan erstellt. Ist der so nicht zu schaffen? Was macht es schwierig, damit zu arbeiten? Was würde dir helfen?“

### **SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN – PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZ BRAUCHT DIE HALTUNG: SELBER, ABER NICHT ALLEINE!**

Neben der eigenen Verantwortung für Bereiche geht es auch darum, generell mit Problemen und Schwierigkeiten klar zu kommen. Es ist auch aus diesem Grunde wichtig, dass Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen. Dass wir nicht jedes Problem „für das Kind lösen“, sondern es selber lernt, da rauszufinden. Also „zum selber Lösungen finden“ anregen, sich nicht sofort einbringen. Eher so: „Denk mal selber nach, reden wir morgen noch einmal“, dann verlässlich ansprechen.

#### **Mögliche Aussagen:**

- „Du bist nicht hilflos. Ich bin da, wir erarbeiten Lösungen und du wirst sicher selber welche finden.“
- „Was ist das Problem? Was fehlt dir? Was könnte eine Lösung sein?“ (Im ersten Schritt jede Idee festhalten, ohne diese zu bewerten, dann erst reihen, nach Sinnhaftigkeit/Wirksamkeit etc., dann eine erste Lösungsidee auswählen, im Wissen wir haben auch Plan B, C,...)

### **FRUSTRATIONSTOLERANZ WILL GEÜBT WERDEN**

Wir wollen, dass uns immer alles gelingt. Am besten sofort und ohne Probleme. Wenn wir länger dranbleiben müssen, üben, bis was gelingt, wenn wir scheitern, wenn wir überfordert sind, zeigt sich Frust. Das ist eine ganz normale Reaktion! Hier braucht jedoch jedes Kind in einem Lernprozess Begleitung.

#### **Die 4 Fragen, die wir uns stellen müssen:**

- 1.) „Zu viel?“ – Dann geht es darum, aus dem großen Berg bewältigbare Häppchen zu zaubern.

- 2.) „Zu schwer?“ – Dann geht es darum, wie kann ich das besser verstehen, wer kann es mir erklären?
- 3.) „Muss ich einfach dranbleiben und noch weiter üben?“ – Dann geht es darum, was kann mich zum Üben motivieren?
- 4.) „Bin ich gescheitert? Hat mich das Pferd buchstäblich abgeworfen, hat mein Versuch nicht geklappt?“ – Dann geht es darum, wie gehe ich mit meinem Scheitern um und was hilft mir, es neu zu versuchen oder einfach weiter zu tun.

Bei Punkt 3 und 4 arbeitet man am besten mit außerschulischen Beispielen. Sporthelden oder Ähnliches eignen sich da großartig dafür. Wie geht es wohl Ronaldo oder Messi, wenn er im vollen Stadion einen Elfmeter verschießt? Was muss er tun, um dann nicht das ganze Spiel gefrustet zu sein, sondern rasch wieder zurück ins Spiel zu finden? Was würde dieser sagen, muss man in so einem Fall tun? Obwohl er der beste Spieler der Welt ist, trainiert er täglich. Trainieren heißt üben. Auch ein Weltklassemann muss üben. Lass uns mal im Internet recherchieren, wie lange er jeden Tag trainiert usw.

#### Mögliche Aussagen:

- Wichtig ist, dass wir Kinder in ihrem Frust immer ernst nehmen. Nicht: „Da muss man doch nicht wütend werden?“, „Warum wirfst du gleich die Flinte ins Korn?“, „Das ist doch nicht schlimm“, sondern: „Ich sehe, das macht dich ganz schön wütend“, „Hui, das muss dich ja echt nerven, wenn Du so losschreist. Kann ich dir irgendwie helfen?“
- Und die persönliche Lernkurve wertschätzen: „Wie ist es dir heute gelungen, so ruhig zu bleiben?“ usw.

## SPIELEN IST LERNEN!

Nachgewiesen lernen Kinder beim freien Spiel am allermeisten. Aber auch bei anderen Spielen, selbst bei Computerspielen lernen sie immer etwas. Wir glauben immer, lernen braucht den Kontext, wo jemand sich mit der Absicht, Kindern was beizubringen, ihnen pädagogisch zuwendet. Kinder lernen aber IMMER! Das beste Lernen kommt ohne Absicht. Wenn wir es reflektieren, was da ganz unbewusst passiert ist, können wir dem Kind spiegeln, dass es heute wieder ganz, ganz viel gelernt hat, ohne dauernd von Zetteln zu reden.

#### Mögliche Aussagen:

- „Ich habe mitbekommen, dass du heute ganz lang xyz gespielt hast. Was muss man denn dafür können? Was lernt man denn da dabei?“ (Wir dürfen ruhig darüber staunen!)

## DEIN KIND ALS LEHRER/IN – LERNE VON DEINEM KIND

Wenn wir jemand etwas erklären, lernen wir am meisten. Denn wir müssen etwas, das für uns klar ist, reflektieren, in Schritte auseinanderbrechen usw. Lassen Sie diese Chance nicht aus! Lassen Sie sich die Welt von ihrem Kind erklären! Das kann ganz massiv die Motivation heben, dass Sie sich dafür interessieren. Verwenden Sie das zum Wiederholen von Schulstoff („Mich hat schon immer interessiert, ob ich die heimischen Bäume überhaupt kenne? Wie es sich mit der Fliehkraft verhält?“ usw.) Aber gehen Sie damit auch ganz bewusst weg vom Schulstoff. Gehen Sie ins echte Leben. Geben Sie ihrem Kind das Gefühl, wertvoll, wirksam und wissend zu sein. Lassen Sie sich Apps, neue Technologien, das Uploaden von Vlogs, einen Trick im Sport, einen Tanz, Styling Tipps etc. von ihrem Kind zeigen. Begeben Sie sich in die Rolle des/der Schülers/in. Sprechen Sie an, wie es für Sie ist, wenn Sie was gar nicht können (z.B.: Wenn Sie bei einem Spiel/Computerspiel chancenlos verlieren). Das kann zudem eine großartige Chance sein, in die Welt der Kinder einzutauchen.

### Mögliche Aussagen:

- „Kannst du mir bitte xyz zeigen? Ich würde gerne lernen, wie das geht!“

## DIE DINGE DES ALLTAGS LEHREN UNS FÜRS LEBEN UND STÄRKEN DAS MITEINANDER

Jetzt haben wir endlich Zeit, um Kochen zu lernen, Kuchen zu backen, Geschirrspüler auszuräumen, Wäsche zu sortieren und zusammenzulegen, etwas im Haushalt zu reparieren, das Bad zu putzen, um etwas im Hobbykeller zu basteln, um am Auto rumzuschrauben ... Das sind überlebenswichtige Dinge, die Kinder nachhaltig in der Zukunft brauchen! Und jetzt geht es nicht darum, dass jede/r in seinem/ihren eh schon überlasteten Alltag zusätzlich Aufgaben übernimmt, sondern darum uns miteinander an die Arbeit zu machen. Papas berühmtes Palatschinken-Rezept, Mamas ultimative Art T-Shirts zusammenzulegen, Lisas geniale Bananenmilch ... Abgesehen davon, dass wir damit nicht ständig alleiniges Servicepersonal im 4\* Haus sind, was gut ist für uns alle, wollen Kinder, Dinge mit uns gemeinsam machen. Und ein Bad, dass man selber geputzt hat, bleibt viel länger schön! (Nur so als konstruktiver Nebeneffekt ;-)

### Mögliche Aussagen:

- „Ich würde dich gerne bitten, mir bei xyz zu helfen. Ich würde das gerne mit dir gemeinsam machen. Ich zeige dir, wie ich das immer mache, vielleicht hast du dann andere Ideen, wie wir das noch machen könnten, ...“

## KOOPERATIONSBEREITSCHAFT MUSS GEPFLEGT WERDEN

Wir wollen, dass unsere Kinder mit uns und mit dem, was wir für gut befinden, kooperieren. Wir leben heute nicht mehr in einer Zeit, in der Kinder gehorchen, sie erleben das ja auch sonst nirgends. Erwachsene gehorchen nicht, wir leben diese Form von Hierarchien nicht mehr in der Gesellschaft. Gottseidank! Denn dabei wurde stets viel Gewalt angewandt, das basierte viel auf Angst. Dennoch, wenn wir was von unseren Kindern wollen, sollen sie uns plötzlich wieder am liebsten bedingungslos gehorchen. Das wird so nicht klappen. Wer „sich falsch gemacht“ fühlt, kritisiert, andauernd bemängelt, ... schaltet zudem auf Durchzug oder auf Verteidigung. Kinder kooperieren aber eigentlich völlig ohne Strafe oder Belohnung mit uns. Dann, wenn sie einen Sinn in den Handlungen sehen und wenn die Beziehung stimmt und sie etwas uns zuliebe machen. Kinder kooperieren aus sich heraus grundsätzlich sehr gerne, denn sie sind soziale Wesen. Wenn wir sie „falsch machen“, ist es aber vorbei. Daher geht es ganz stark darum, dass wir in einer persönlichen Sprache bleiben und davon sprechen, was wir brauchen, nicht was für sie richtig ist oder was sie falsch machen.

### Mögliche Aussagen:

- „Ich brauche von dir ...“, „Ich möchte Dich bitten, ...“, „Für mich wäre ganz wichtig, ... Könntest du das berücksichtigen?“
- Es macht Sinn, dass wir nicht auf der Vergangenheit rumreiten, sondern von der Zukunft sprechen: „Was brauchst du, damit xyz das nächste Mal besser klappt?“, „Kannst du bitte das nächste Mal eine ruhiger Art wählen, das zu machen?“
- Und wir können Kindern unsere Gefühle für Situationen anbieten und unsere Sorge zeigen: „Ich habe das Gefühl, das ist dir zu schwer. Kann das sein?“, „Ich habe das Gefühl, du hast das noch gar nicht verstanden, sollen wir nochmal gemeinsam, im Internet etc. schauen, wie das geht?“, „Wofür könnte man denn das im realen Leben brauchen, wo könnte dieses Wissen hilfreich sein?“ (Hilfe bei der Sinnfindung!)

## DIE LEBENSWELT UND MENSCHEN IN DER FAMILIE EINZUBINDEN, MACHT THEORIE LEBENDIG

Lernen kann man auch durch Recherche im Internet, in Lexika, durchs Erstellen von Collagen, Basteln, ... Wenn ein Thema nervt, trocken ist etc., dann die Kinder anregen, dass sie sich auf die Suche machen, was sie im Internet, in Mamas alten Büchern usw. dazu finden können. Es ist wichtig, dass wir dabei echte Dialoge führen und uns einbringen. Das kann ein sehr nachhaltiger Erfahrungsaustausch und Lerneffekt sein, wenn wir bereit sind, uns wirklich einzulassen. Gerade jetzt können via Telefon die in Quarantäne befindlichen Großeltern eingebunden und Telefoninterviews geführt werden. (z.B. ein Thema in Deutsch, in Sachkunde, Geschichte, was weiß die Oma dazu für persönliche Geschichten usw.)

Und es macht Spaß, theoretisches Wissen in „Feld- oder Laborversuche“ umzupacken. Wir sollten uns den FREIRAUM nehmen, die Dinge nicht einfach nur abzuarbeiten. Beispielsweise zum Lernen von Maßeinheiten eine Rallye durchs Haus machen und alles abmessen; geht es um Gewichte, einen Kuchen backen und wiegen; geht es um Pflanzen, Bilder im Internet suchen, ein Quiz draus machen, das sie dann am Telefon Großeltern, Nachbarn etc. abfragen usw.

## MOTIVATION UND EIN POSITIVES GEFÜHL SIND DIE HAUPT-ON-SCHALTER FÜRS HIRN

Die Atmosphäre und das Gefühl, mit denen wir lernen, sind laut Hirnforschung das A und O beim Lernen. Wenn wir uns beständig unwohl fühlen, gestresst und überfordert sind, können wir schlicht nicht lernen bzw. bleibt NICHTS davon im Kopf! Die Atmosphäre und das Setting tragen unsere Gefühle. Mit Zwang passiert also kein sinnvolles Lernen. Wenn wir also in so eine Stimmung hineinrutschen (gemeinsam?), dann sollten wir das Lernen unterbrechen und den Dialog suchen. Manchmal muss man auch zuerst den Frust über etwas, das man einfach nicht mag, rauschreien. Beispiel: Fenster auf und rausrufen: „Ich hasse Divisionen“ und das Kind ermutigen: „War das alles? Geht das nicht lauter?“ Und wiederholen lassen. Und dann wieder hinsetzen und mit Humor begleiten: „Nun kehrt er todesmutig, mit Art eines echten Kämpfers zu den verhassten Divisionen zurück. Wie wird er es wohl schaffen, diese zu besiegen?“

Motiviert kann ich sein, wenn ich einen Sinn finde. Manchmal lässt sich mit etwas Bemühen einen Sinn im Inhalt finden. Manchmal muss man Umwege gehen: „Weil ich in dieser Klasse, Schule, ... bleiben will und das einfach dazugehört.“, „Weil ich mich dann mit einem tollen Film belohne, wenn ich das geschafft habe.“ (Achtung bei Belohnungen! Das sollte nur eine nette Begleiterscheinung sein, wenn mein Lernen nur davon abhängig ist, „was ich dann bekomme“, ist das nicht sinnvoll. Das hat wenig mit Gleichwürdigkeit zu tun, die Themen oder die Schule ernst zu nehmen. Das ist eher wie bei einem Hund, den man auf Belohnung trainiert. So etwas ist für eine gute familiäre Beziehung nicht gut und killt jede normale Kooperationsbereitschaft und Freude bei Kindern. Aber sich selbst belohnen, hat was Aktives und kann uns helfen.

### Mögliche Aussagen:

- „Wie geht es mir gerade?“
- „Wie geht es dir gerade?“
- „So geht das nicht. Ich sehe, dass es dir nicht gut geht.“
- „Was kannst du verändern, was soll ich verändern, dass es besser wird?“
- „Was würde helfen, dass es besser wird?“

## FAMILIENKONFERENZ – JEDER UND JEDE WIRD GESEHEN

Machen wir doch alle 14 Tage eine Familienkonferenz. Da darf jeder und jede sagen, wie es ihm/ihr geht und was er/sie sich von den anderen wünschen würde. Wichtig ist, nicht gleich ins Verteidigen gehen, sondern einfach mal zuhören. Jeder/jede erzählt von sich. Das ist eine wundervolle Form, einander wirklich zu sehen!

## HOME OFFICE – WENN DIE ARBEIT DAS ZUHAUSE EINNIMMT

Es ist wichtig, dass wir uns von der Idee verabschieden, dass wir zu Hause genauso wie im Büro arbeiten und die Kinder einfach so nebenherlaufen. Je kleiner die Kinder sind, umso mehr Begleitung brauchen sie. Aber auch die Großen brauchen uns immer wieder mal zwischendurch. Das, was das braucht, sind ganz klare Räume, wo arbeitet Mama/Papa und ganz klare Zeitfenster. Am besten in Form eines Plans an der Wand für alle ersichtlich. Im Idealfall ist der Arbeitsort nie im Herzen des Geschehens wie dem Wohnzimmer, sondern im elterlichen Schlafzimmer oder so. Dem Familienraum gehört mehr Platz gegeben als dem Arbeitsraum. Das ist eine wichtige Positionierung zu Hause. Um unsere Jobs nicht zu verlieren, um gute Arbeit abzuliefern, braucht es aber klare Regeln. Es macht Sinn, ein Stopp-Schild zu basteln, das dann an der Tür hängt, wenn wegen eines Business-Calls kein Eintreten erlaubt ist. Und nur dann! Es ist wichtig, dass die Kinder während einer Konzentrationsphase von uns wissen, was SIE inzwischen mit dieser Zeit machen und verstehen, dass sie uns dabei helfen müssen, damit das klappt. Das funktioniert nur mit viel Erklären und dem klaren Signal, dass wir gleich wie wir die Zeit für die Arbeit ernst nehmen, auch die Zeit mit den Kindern ernst nehmen. Wenn sie immer nur „Mitlaufen“, gehen sie zu Recht in Widerstand. Es macht Sinn, den Tag zuerst mit z.B. einem gemeinsamen Gespräch, einem Spiel zu beginnen und den Kindern zuerst zu zeigen, dass sie hier wichtig sind und sich erst danach zurückzuziehen. „Wenn ich schon gegessen habe, bin ich nicht mehr so hungrig“, diese Metapher könnte uns helfen, das zu verstehen. Und wir brauchen den Mut, Kollegen/innen und Kunden/innen klar zu zeigen: Ich arbeite hier zu Hause und das ist anders! Wir alle sind zu Hause, weil es um das Leben geht, das Leben sollte daher spürbar bleiben dürfen. Wir alle geben unser Bestes! Und es ist wichtig, dass wir uns bei den Kindern für ihre Hilfe bedanken.

### Mögliche Aussagen:

- Wichtig ist, dass wir den Kindern ganz klar sagen, „was WIR von ihnen brauchen“. Und dass wir die Kinder „nicht falsch“ machen. „Ich habe jetzt ein wichtiges Telefonat, wie könnt ihr mir helfen, dass das klappt?“ (Selber Ideen sammeln lassen, wie schleichen, flüstern, ein Hörspiel hören, ...)
- Und wenn es nicht klappt, nicht davon sprechen, „WAS WIR AUSGEMACHT HABEN“, sondern davon, dass wir etwas anders gebraucht hätten, wie das jetzt war für uns und was ihnen das nächste Mal alles helfen könnte, damit das FÜR MICH besser klappt.
- Die Botschaft ist immer: „Ich brauche eure Hilfe.“ und nie: „Wie unmöglich ihr euch verhaltet!“

## ELTERN HABEN GRENZEN – SIE SIND ABER SELBER DAFÜR VERANTWORTLICH

Wir dürfen nein sagen und wir brauchen Zeit für uns! Je mehr wir uns selbst achten und pflegen, ein umso besseres Beispiel für Selbstachtung sind wir für die Kinder. Meist, wenn wir unsere Grenzen nicht wahren, rutschen wir in Aussagen, die uns und den Kindern nicht guttun. Wir sind dafür verantwortlich, wie die Stimmung ist, bei uns selber. Es ist unsere Aufgabe, gut für uns selber zu sorgen. Kein Mensch ist perfekt, Kinder brauchen aber ohnehin echte Menschen, die auch mal Fehler machen. Man kann sein Verhalten erklären, Verantwortung dafür übernehmen, sich auch mal

entschuldigen. Darüber reden und für mich selber in Verantwortung gehen, Pausen machen, uns nähren ist das Gebot der Stunde.

Abschließend möchte ich noch sagen:

**ALLES DARF SICH ENTWICKELN. HABT MUT FÜR EUREN GANZ EIGENEN UND PERSÖNLICHEN WEG!**

Wenn wir manche dieser Punkte im Begleiten des Lernens zu Hause bewusst berücksichtigen, kann das ein wunderschönes und beziehungsstärkendes Projekt sein, das die Kinder und uns Eltern einander näher bringt und ein positives Bild aufs Thema Lernen stärkt. Dazu gehört manchmal auch der Mut, mit den Lehrern/innen darüber zu kommunizieren. Das sind Menschen, denen das Lernen unserer Kinder absolut am Herzen liegt und die sich viel überlegen, damit wir das nicht tun müssen. Zuhause ist jedoch dennoch unser Revier und da dürfen auch sie sich mal von uns inspirieren lassen. Wenn wir das nicht belehrend machen, sondern bei uns und unseren Bedürfnissen bleiben, steht auch da einem guten Dialog nichts im Wege!

## VERTIEFENDE PRAXISTIPPS FÜR VOLKSSCHULKINDER (6 BIS 10 JAHRE)



Photo by Annie Spratt on Unsplash

Bitte zuerst meinen Text **Grundhaltungen „Schulkinder zu Hause begleiten“** lesen. Dieser erklärt die Basis, auf die diese weiterführenden Tipps aufbauen:

*Kinder brauchen aktive Eltern, die Orientierung geben. Das heißt in der Praxis für ein Volksschulkind:  
Eltern können gemeinsam mit den Kindern einen fixen Zeitplan entwickeln, um einen Rahmen zu halten für die Schulthemen zu Hause. Sie können sie aktiv begleiten UND ihre Selbstständigkeit stärken.  
Hier gibt es konkrete Tipps dafür:*

## FIXES ZEITFENSTER, IMMER GLEICH

Lasst die Kinder gemütlich in den Tag starten, ein wenig spielen in der Früh. Vermeidet den Konsum von Fernsehen und Computerspielen in der Früh. Das schnelle, bewegte Bild hinterlässt ein Hirn, das nicht ideal zum Lernen drauf ist. (Fernsehen kann dann danach, z.B. im „Suppenkoma“ nach dem Mittagessen, noch genügend Raum bekommen. Die ORF-Sendungen kann man z.B. alle im Internet in der TV-Thek nachschauen!)

### **Freies Spielen ist ideal in der Früh!**

Startet dann immer AM VORMITTAG mit einer Studierphase zu einer fixen Zeit. Ich empfehle 8.30 oder 9.00 Uhr. Immer gleich, um die täglichen Diskussionen zu vermeiden. Kommen diese auf, sagt: "Ihr habt keine Schule, aber auch keine Ferien. Wir haben den Auftrag vom Staat, zu Hause zu arbeiten. Statt 4-6 h Schule und dann Hausübung arbeiten wir nur am Vormittag! Das ist doch eigentlich super! :-) Und das ist die Studierzeit, die ich vorschlage, damit wir alle am Nachmittag frei haben.

## SELBER, ABER NICHT ALLEINE

Das Kind sollte seine Eigenständigkeit nicht verlieren und daher UNBEDINGT immer wieder alleine arbeiten und nicht für jeden Strich von Ihnen angeleitet werden. Das beginnt schon beim eigenständigen Nachschauen, was denn heute dran ist. Bleibt in der Nähe (greifbar bei Fragen), arbeitet aber nicht konstant mit ihnen mit. Das heißt, ich schreibe oder lese auch etwas am selben Tisch neben dem Kind, kann bei Fragen da sein, wende mich aber wieder meinen Dingen zu. Oder ich mache Hausarbeiten (Wäsche zusammenlegen, ...) im selben Raum. Das hat den Nachteil, dass ich öfter aufstehen muss, den Vorteil, dass das Kind/die Kinder alleine sitzen.

## DER PLAN

Macht jede Woche gemeinsam einen Wochenplan. Dabei gebt Ihr Arbeitspakete, die fix jedem Tag zugeordnet sind, vor und zudem einen Bereich, der über die ganze Woche erledigt werden kann und wo das Kind täglich selber bestimmt, was es davon an welchem Tag macht. Das sollte ca. 2/3 fix und 1/3 frei sein. Idealerweise ist jedes Arbeitspaket ein Post-it und es gibt eine Ziellinie, wo es nach Erledigung „rübergeklebt“ werden kann. Diese sollten bleiben und immer mehr werden, dass das Kind sieht, was es schon geschafft hat.

Vom Mix her: Nicht 2 Mathebeispiele, dann Deutsch, dann wieder Mathe ... Es macht Sinn, wenn sich die 3 Schulstunden immer aufteilen in 2-3 Bereiche aus Zeichnen, Malen, Basteln/Werken, Deutsch, Rechnen und Sachunterricht. Und dann immer ein kleiner, kompakter Block aus jedem Fach drankommt. Dann ist für Abwechslung gesorgt. Mehrere Wechsel stressen das Kind. Die kleinen Pausen alle ca. 15 min nicht vergessen!

## SETTING & RAHMEN

Achtet dabei GEMEINSAM auf folgende Dinge:

- Ein guter Arbeitsplatz (Küchentisch? Ist näher an den Eltern dran.)
- Lernen mehrere Kinder, ist es wichtig, dass sie einander nicht stören. Genügend Abstand, unterschiedliche Zimmer (Kopfhörer, die die Geräusche wegfiltern, gibt es online ab 14 Euro.)
- Das tägliche Pensum soll klar sein.
- Wasserglas immer dabei
- Konzentrationsphasen/Pausen: Es gilt die Faustregel „Alter mal 2“ für zusammenhängende Konzentrationsphasen, dann sollten MINI-Pausen ohne Verlassen der Arbeitsatmosphäre folgen (kurze, bewegte Pausen mit Arme kreisen, Einbeinstand, Hampelmann springen, Jonglieren, kurz auf den Boden legen, kurz die Augen schließen und was vorstellen, träumen, ein Lied von einer CD anhören ...)
- Nach ca. 1 h 30min braucht ein Volksschulkind eine Jausen-Pause von 15 min Dauer. Dann kann es noch einmal für 45 min arbeiten. Diese Phase in einer anderen Position weiterarbeiten (z.B. mit den Heften am Fußboden hinlegen, usw.).

## WENIGER IST MEHR

Ich bin ein großer Fan von „weniger ist mehr“, weil ab einem gewissen Punkt Üben und Hausübung absolut NICHTS mehr bringen. Es geht viel mehr um die eigene Stimmung, in der wir lernen, damit es effektiv ist! Diese ist zu Hause viel schwieriger zu halten als in der Schule! Daher bitte, bitte die Kinder nicht 2x täglich mit Schulstunden behelligen! Die Qualität steht klar vor der Quantität, das hat die Hirnforschung längst bewiesen. Außerdem ist die Zeit zu Hause auch für die Eltern und deren Arbeit und für persönliche Prozesse wichtig, der Nachmittag darf also auch mal den Eltern gehören! Außerdem gibt es zahlreiche andere Settings, in den Kinder zu Hause lernen können (siehe auch Grundhaltungstext).

Daher empfehle ich, jeden Vormittag eine gute Sequenz von maximal 3 mal 45 Minuten. Die restliche Zeit sollte außerschulischem Lernen gewidmet sein: Spielen, Basteln, Hausarbeit, manches davon unbedingt miteinander!

## KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN – MOTIVATIONSPROBLEME?

Verträumt, vergesslich, unkonzentriert, leicht abzulenken, überall nur nicht beim Heft ... das ist oft bei „gezwungenen Aufgaben“, selten bei selbstgewählten und ist daher meistens eher ein falsch gedeutetes Motivationsproblem!

Konzentration liegt meist am Mangel an Wasser, Sauerstoff, Essen, Schlaf, Bewegung oder Pausen. Hat das Kind genug geschlafen? Geht es vielleicht zu spät ins Bett? Spielt es heimlich in der Nacht Computer? (Alles schon erlebt in der Praxis ;-). Bzw. kann es sein, dass ein kleiner Imbiss hilft, das geöffnete Fenster ... Und: Hatte es genug Freizeit? Lernen wir zu viel?

**Sonst geht es eher um die komplexeren Motivationsthemen, da hilft eventuell:**

- Wie kann ich Sinn finden, in dem was ich da mache? (Wofür kann das gut sein? Für welchen Beruf brauche ich das? Wer sollte das wissen, können usw.?)

- Wie kann ich aktiv Interesse für das Thema schaffen? Manchmal ist das Hirn auszutricksen, in dem man sich fragt: „Was habe ich davon schon mal gehört? Weiß ich irgendwas zu dem Thema ohne mir was anzuschauen?“ Bevor ich anfangen, das mal sammeln. Sobald das Hirn merkt, da kommt neues Wissen, das sich mit Altem verknüpft, beginnt es, das als wichtig einzustufen und ist sehr wach und offen.
- Motivieren kann auch ein „Ich lass dich damit nicht alleine! Du tust es selber, aber ich bin da!“ Lächeln Sie das Kind an, wenn es Ihren Blick sucht. Nicken Sie aufmunternd zu. Sagen Sie sowas wie „Geht ja schon super, wird schon, lass dir Zeit ...“ Einfach eine positive, unterstützende Atmosphäre schaffen.
- Interessieren Sie sich für den Stoff, um den es geht. Bitten Sie das Kind, Ihnen das zu erklären, nicht umgekehrt. Sagen Sie absichtlich Dinge falsch und das Kind darf Sie korrigieren.
- Den Erfolg sichtbar machen, darum die Post-it, die man dann gleich weiterkleben kann, wenn man das geschafft hat.
- Smileys, Pickerl ... kleine Belohnungen erhalten
- Künstlichen Zeitdruck schaffen: „Ich stoppe dich! Ich bin gespannt, wie lange du für diese Aufgabe brauchst. Los!“
- Fantasie dazu holen: „Du bist nun der Superheld xyz. Du hast 5 Minuten, um die Welt zu retten. Dafür musst du diese Aufgabe lösen. Sonst gewinnt Mister Dark gegen dich.“
- Die freie Zeit danach betonen: „Jetzt da durch, dafür am Nachmittag frei. Was wirst du dann machen? Lass uns schnell eine Karte machen, mit dem was du dann planst und die stellen wir hier auf, damit du dich darauf freuen kannst. Die Eintrittskarte in diese Welt ist aber, diese Seite im Buch erledigt zu haben.“
- Und grundsätzlich gilt: „Je mehr ich selber wählen kann, umso höher wird meine Motivation normalerweise!“

## DER NACHMITTAG SOLLTE IN JEDEM FALL FREI VON JEDLICHER "SCHULFORM" SEIN

Sie könnten eventuell noch eine Sequenz Lesen einbauen, in der schulrelevante Texte, aber auch Romane gelesen werden, aber nicht mehr. Es sollte diese besondere Zeit wirklich zum Folgen der eigenen Interessen genützt werden! Was interessiert Ihr Kind? Es könnte dazu ein Mindmap machen, wo Ihr Kind immer wieder nachschauen kann, welche Ideen es für freie Zeit hat. Natürlich darf auch Fernsehen oder Computerspielen dazugehören, freie Zeit sollte sich aber nicht nur damit füllen. Besprecht mit euren Kindern gemeinsam, wieviel Zeit sie dafür wollen und wozu Ihr dabei nein oder ja sagen könnt.

Und bindet die Kinder in den Alltag ein. Lasst sie aktiv bei der Hausarbeit helfen, entwickelt ein Kochbuch und lasst sie kochen usw. Es ist eine wahrscheinlich einmalige Gelegenheit im Leben, so viel selbstbestimmte Zeit zu haben. Nützt diese Selbstbestimmung aktiv und füllt nicht alles mit Schule. Denk daran, dass Kinder immer lernen und nutzt mal ganz andere Wege. Ihr Kind könnte alte Familienlexika durchstöbern nach etwas, das es interessiert oder eine Familienchronik machen und die Großeltern am Telefon befragen, was sie als Kinder für Spiele gespielt haben. Ein Kochbuch mit Omas Lieblingsrezepten übers Telefon angesagt bekommen, eine Mondrakete bauen, eine Höhle aus Decken und Polstern bilden usw. Aber genauso auch mal Chillen, Spielen, Fernsehen, Computerspielen, Tanzen, Hörspiele hören, Malen ...

## LANGeweile IST DIE GROSSE SCHWESTER DER KREATIVITÄT

Die Langeweile muss Raum bekommen. Wir müssen das nur aushalten und abwarten. Jedes Volksschulkind ist (NOCH!) kreativ. Fördern wir das durch Zurückhaltung statt pädagogischem Dauerprogramm!

## VERTIEFENDE PRAXISTIPPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN DER UNTERSTUFE IN GYMNASIEN / MITTELSCHULEN (10 BIS 14 JAHRE)



Photo by Annie Spratt on Unsplash

Bitte zuerst meinen Text **Grundhaltungen „Schulkinder zu Hause begleiten“** lesen. Dieser erklärt die Basis, auf die diese weiterführenden Tipps aufbauen.

Liebe **Eltern!**

*Kinder brauchen aktive Eltern, die Orientierung geben. Das heißt in der Praxis für ein Unterstufen bzw. NMS-Kind: Eltern können gemeinsam mit den Kindern einen fixen Zeitplan entwickeln, um einen Rahmen zu halten für die Schulthemen zu Hause. Sie können sie aktiv begleiten UND ihre Selbstständigkeit stärken. In den Grundhaltungen finden Sie dafür, eine umfangreiche Einführung für Eltern. Hier folgend, finden Sie darauf aufbauende, konkrete Tipps. Diese richten sich an Sie, aber auch direkt an Ihr Kind!*

Liebe **Schüler/innen!**

*Man erzählt sich, dass immer mehr Schüler/innen die Schule vermissen, weil lernen zu Hause so anstrengend ist. Aus meiner Sicht ist es gut, wenn Eltern Euch begleiten, Euch aber dennoch Eure Eigenständigkeit lassen. Dieses Dokument ist voller konkreter Tipps, die helfen sollen, die Stimmung zuhause zu heben und das Kapitel „Schule zu Hause“ zu erleichtern. Vielleicht ist was dabei, was Euch hilft. Sucht Euch einfach das aus, was Euch anspricht!*

## FIXES ZEITFENSTER, IMMER GLEICH

Hast Du fixen, virtuellen Unterricht? Wird ohnehin vorgegeben, wann Du online anwesend sein musst? Kannst Du die Beginn-Zeit selber bestimmen, dann nutze dieses Recht und starte ein wenig später. Endlich mal nicht so früh beginnen! Gebt der biologischen Uhr von Teenagern Raum!

Gemütlich aufwachen, Online-Lesen, mit Freunden/innen chatten. Zeit zum Frühstück! Vermeide zu knappes Aufstehen! Schau, dass Du in der Früh Zeit hast, aber bitte keinen Konsum von Fernsehen und Computerspielen in der Früh. Das schnell bewegte Bild hinterlässt ein Hirn, das fürs Lernen nicht ideal drauf ist. Dafür ist später noch genügend Zeit!

- Dann ist es wichtig, das Smartphone ähnlich zu behandeln wie in der Schule. Auch dort darfst Du es nicht dauernd in der Hand halten. Im Idealfall bastelst Du eine „Handy-Garage“ (z.B. eine verzierte Schuhschachtel mit Deckel), stelle es lautlos und lege es bis zur Jausen-Pause rein, um konzentriert arbeiten zu können.
- Starte dann immer AM MORGEN mit einer Studierzeit zu einer immer fixen und gleichen Zeit. Ich empfehle für Schüler/innen in Deinem Alter Punkt 9.00 Uhr. (Wenn es mittags wird, rinnt Dir der Tag davon, Du kommst nicht in eine Arbeitshaltung!)
- Zieh Dich davor an und verbringe nicht den ganzen Tag im Pyjama. Das hilft in eine Arbeitshaltung zu kommen!
- Stell Dir einen lauten Wecker am Smartphone, der den Zeitpunkt markiert, an dem du es in diese „Handy-Garage“ legst und sehe dies als Startschuss. Immer gleich, um die täglichen Diskussionen mit den Eltern (auch mit dem inneren Schweinehund) zu vermeiden!

*@Eltern: Bitte an die „Handygarage“ vor Beginn und an die Beginn-Zeit der Studierphase erinnern. Kommen Diskussionen auf, an folgendes erinnern: "Du hast keine Schule, aber auch keine Ferien. Wir haben den Auftrag vom Staat, zu Hause zu arbeiten. Statt 5-8 h Schule und dann noch Hausübung können wir das Ganze ev. ein wenig kompakter ablaufen lassen, und du hast mehr Zeit für dich bzw. kannst gezielter oder in deinem individuellen Rhythmus vorgehen." Auf die Einhaltung der Beginn-Zeit bestehen. Wenn es nicht klappt, ev. gemeinsam 15 bis 20 min fix nach hinten verlegen, aber das dann einfordern!*

## SELBER, ABER NICHT ALLEINE

Du solltest UNBEDINGT immer wieder alleine arbeiten und nicht für jeden Strich Deine Eltern brauchen. Dennoch sind sie da, und Du kannst sie was fragen. Auch Deine Kollegen/innen. Gewöhne Dir aber nicht an, sie ununterbrochen zu kontaktieren, denn das bringt Dich aus der Konzentration. Lege Dir irgendwo einen farbigen Zettel hin, wo Du alle Deine Fragen notierst und kontaktiere sie nur in den längeren Pausen und arbeite dann alle Deine Fragen ab. Lass das Handy dazwischen in der Garage, es sei denn, Du brauchst es für Recherchezwecke. Idealer dafür ist es, ein Notebook zu verwenden, bei dem Du für diese Zeit keine Social Media Tools öffnest, nur den Browser für Recherche bzw. Online-Lern-Tutorials bzw. Vernetzung mit Deinen Lehrern/innen.

*@Eltern: Ein Computer, der ein Arbeitscomputer ist, kann wirklich hilfreich sein. Eventuell für diese Zeit WhatsApp und Co nur auf dem Handy verwenden, am Computer alles schließen. Die Kinder immer wieder daran erinnern.*

## DER PLAN

Mach Dir einen Wochenplan und für jeden Tag, eine Tagesübersicht und besprich den mit Freunden/innen, Deinen Lehrern/innen oder Deinen Eltern. Tausche Dich darüber aus. Idealerweise ist jedes Arbeitspaket ein Post-it und es gibt eine Ziellinie, wo es nach Erledigung „rüber geklebt“ werden kann. Diese sollten bleiben und immer mehr werden, so siehst Du immer live, was Du schon alles geschafft hast.

*@Eltern: Unterstützen Sie Ihr Kind jeden Wochenbeginn beim konkreten Zusammenstellen von Arbeitspakete für die Woche. Achten Sie darauf, dass Sie in der Nähe sind, greifbar bei Fragen und machen Sie aktiv aus, ob Sie nachfragen kommen sollen oder nur auf Anfrage kommen. Aber machen Sie das zum Thema, immer wieder. Fragen Sie nach: „Was nimmst du dir für heute vor?“, danach: „Was hast du heute geschafft? War was schwierig? Brauchst du wo Hilfe?“*

*Wenn Kinder merken, dass Sie mit Ihrem Job oder Sorgen gefordert sind, trauen sie sich oft nicht, Sie zusätzlich zu belasten! Darum ist es wichtig, dass wir unser Interesse zeigen.*

**Die Arbeitszeit sollte von 9.00 bis 12.30 dauern. Das sind nur 3,5 Stunden. Dann braucht es eine längere Mittagspause, weil dauernd von Videos lernen oder Dinge selber erarbeiten, erfordert eine sehr tiefe Konzentration, die man einfach nicht solange halten kann, sonst gibt es nur Frust.**

**Das zweite Setting, das für Schüler/innen in Deinem Alter wahrscheinlich nötig ist, sollte erst um 14.30 starten und 2 Stunden nicht überschreiten. So kommst Du abzüglich Pausen auf 5 Stunden Arbeitszeit. Alleine und konzentriert sollte das völlig ausreichen. Ab 16.30 Uhr solltest Du Dir fix Auszeit, sprich „Feierabend“ gönnen. (In der NMS reichen ev. sogar 1 bis 1,5 h am Nachmittag.)**

Dies ist natürlich nur ein Vorschlag. Pass dies Deinen Bedürfnissen an!

*@Eltern: Diese Studierzeit gehört gemeinsam festgelegt und für alle transparent gelebt. Geschwisterkinder sollten da nicht zu heftige Schreispiele spielen, das sollten Sie aktiv begleiten und Sie sollten ihr Kind an das Einhalten der Pausen erinnern, an Start- und Endzeiten. Ich bin ein großer Fan von „weniger ist mehr“, weil ab einem gewissen Punkt Üben und Hausübung nicht mehr viel bringen und es viel mehr um die eigene Stimmung geht, in der wir lernen, damit es effektiv ist! Diese ist zu Hause viel schwieriger zu halten als in der Schule! Daher bitte, bitte die Kinder bei knackigen und effizienten Schulphasen unterstützen statt ständiges Lernen, gemischt mit allem anderen, viel schlechtem Gewissen und im Endeffekt wenig Output. Die FREIE ZEIT ab ca. 16.00/16.30 Uhr könnte heilig sein. Junge Menschen, die um 22 h schlafen gehen, gewinnen so über 7 h für sich. Ab und zu (z.B. zweimal pro Woche bewusst noch am Abend eine Lernphase) kann hilfreich sein, da mit Abstand wiederholen immer Sinn macht. Gerade Vokabeln lernen, könnte z.B. ideal für sowas sein. Aber auch da: weniger ist mehr. Eine halbe Stunde Abendlernzeit in diese 7 h reinzupacken, würde gut passen.*

Die hohe Konzentration ist zu Hause viel schwieriger zu halten als in der Schule! Die Qualität steht klar vor der Quantität, das hat die Hirnforschung längst bewiesen, machen wir uns das zu Nutze!

- In den zwei Lernblöcken ist daher auf einen Flow zwischen Konzentrationsphasen und Pausen zu achten: Es gilt die Faustregel „Alter mal 2“ für zusammenhängende Konzentrationsphasen, dann sollten MINI-Pausen ohne Verlassen der Arbeitsatmosphäre folgen (kurze, bewegte Pausen: Stoßlüften und dabei Arme kreisen, Einbeinstand, Hampelmann springen, Jonglieren, kurz auf den Boden legen, kurz die Augen schließen und was vorstellen, träumen, ein Lied von einer CD anhören ...) und weiter geht's. Gerade wenn alles am Bildschirm zu lernen ist, braucht es die Pausen ganz dringend. Gegen 10.45 sollte eine 15 minütige Jausen-Pause folgen, gerne mit Handy, inkl. Start- und Schluss-Alarm am Handy.
- Achte auf eine gute Abwechslung und lang genug Zeit für die einzelnen Fächer. Wähle nie zwei Sprachen direkt hintereinander!

## SETTING & RAHMEN

Achte auf folgende Dinge und bitte Deine Eltern um Hilfe, wenn Du sie brauchst:

- Wo ist ein guter Arbeitsplatz? (Küchentisch? Zimmer? -> wie FREI von anderen Dingen ist der?)
- Wo lagerst Du Deine Unterlagen, dass es nicht aufwändig ist, sie zu holen?
- Lernen mehrere Kinder, ist es wichtig, dass sie einander nicht stören. Genügend Abstand, unterschiedliche Zimmer (Kopfhörer, die die Geräusche wegfiltern, gibt es online ab 14 Euro.)
- Das tägliche Pensum soll klar sein.
- Wasserglas immer dabei

## KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN – MOTIVATIONSPROBLEME?

Verträumt, vergesslich, unkonzentriert, leicht abzulenken, überall nur nicht beim Heft ... das ist oft bei „gezwungenen Aufgaben“, selten bei selbstgewählten und ist daher meistens eher ein falsch gedeutetes Motivationsproblem!

Konzentration liegt meist am Mangel an Wasser, Sauerstoff, Essen, Schlaf, Bewegung oder Pausen. Habe ich genug geschlafen? Gehe ich vielleicht zu spät schlafen? Ist daher eine wichtige Frage, die es sich lohnt zu verfolgen.

*@Eltern: Gerade diese Altersgruppe beginnt oft, die Nacht zum Tag zu machen. Spielt das Kind heimlich in der Nacht Computer, versendet WhatsApp um 3.00 Uhr in der Früh ... (Alles schon in der Praxis erlebt). Das ist natürlich unter der Woche für eine/n Schüler/in nicht zielführend. Trefft daher miteinander eine Vereinbarung. Die könnte z.B. in der Art sein, dass Ihr Kind am Freitag frei entscheiden kann, wann es ins Bett geht (und wenn es schon hell ist, darf keiner was sagen!) Und an allen anderen Tagen liegt die Schlafenszeit z.B. bei spätestens 22.00 Uhr. Idealerweise bleibt das Smartphone in der Nacht nicht im Kinderzimmer. Am besten geht das, wenn wir Eltern unsere Mobiltelefone auch nicht ins Bett mitnehmen (Vorbild!). Und kontrollieren Sie das. WLAN-Off-Stunden in der Nacht machen Sinn.*

- *Wenn das Schlafen passt, kann es sein, dass ein kleiner Imbiss hilft, das geöffnete Fenster, die weiter oben erwähnten bewegten Pausen ... , um die eigene Konzentration zu finden.*
- *Und manchmal sind auch die Fragen sinnvoll: „Ist das Kind überfordert? Braucht es Hilfe zum Verstehen? (Online-Nachhilfe, Erklärungen durch die Lehrperson, Kollegen/innen ..?“ In diesem Fall ermutigen bzw. unterstützen Sie das Kind, Hilfe zu bekommen!)*
- *Hatte es genug Freizeit? Lernt es zu viel?*

**Sonst geht es eher um die komplexeren Motivationsthemen, da hilft eventuell:**

- Wie kann ich Sinn finden, in dem was ich da mache? (Wofür kann das gut sein? Für welchen Beruf/Lebensentwurf/Studium brauche ich das? Wer sollte das wissen, können? Was baut möglicherweise auf dieses Wissen auf? Warum? ... )
- Wie kann ich aktiv Interesse für das Thema schaffen? Manchmal ist das Hirn auszutricksen, in dem man sich fragt: „Was habe ich davon schon mal gehört? Weiß ich irgendwas zu dem Thema ohne mir was anzuschauen?“ Bevor ich anfangen, das mal sammeln. Sobald das Hirn merkt, da kommt neues Wissen, das sich mit Altem verknüpft, beginnt es, das als wichtig einzustufen und ist sehr wach und offen.
- Da gibt es auch einen Trick für länger Texte, indem man diese ganz schnell mit dem Finger überfliegt und dann auf einem Zettel Fragen an den Text formuliert: Um was geht es hier? Was will ich wissen? ... und damit ist das Hirn viel aktiver dabei, wenn ich den Text danach lese, als hätte ich gleich losgelesen.

- **@Eltern:** Motivieren kann auch Zuspruch! „Ich weiß, was du bis jetzt schon alles geschafft hast! Ich glaube an dich!“ Nicken Sie Ihrem Kind stets aufmunternd zu. Sagen Sie sowas wie „Geht ja schon super! Wird schon, lass dir Zeit,...“ Einfach eine positive, unterstützende Atmosphäre schaffen.
- **@Eltern:** Interessieren Sie sich für den Stoff, um den es geht. Bitten Sie das Kind, Ihnen das zu erklären
- **@Eltern:** Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es was nicht verstanden hat und Sie unterstützen können. Oder ermutigen sie es, die Lehrperson zu kontaktieren. Das ist Mitarbeit, während wir lernen, müssen wir nicht erwarten, schon alles zu können!
- **@Eltern:** Lassen Sie das Kind zum Erarbeiten oder Lernen alleine, vereinbaren Sie aber z.B. Unterstützung bei der Wiederholungsarbeit. Ausfragen und Abfragen ist angenehmer, wenn das Kind es nicht mit sich alleine machen muss, sondern mit wem gemeinsam. Bewerten Sie die Antworten des Kindes nicht, auch wenn sie falsch sind. Einfach bewertungsfrei anmerken, das stimmt leider nicht. „Soll ich es dir sagen?“ (Auch das ist Wiederholung!)
- Den Erfolg sichtbar machen, darum die Post-its, die man dann gleich weiterkleben kann, wenn man das geschafft hat.
- Künstlichen Zeitdruck schaffen: „Ich stoppe mich! Ich bin gespannt, wie lange ich für diese Aufgabe brauche. Und los!“
- Die Freie Zeit danach betonen: „Jetzt da durch, dafür am späten Nachmittag/Abend frei.“ Was wirst Du dann machen? Schreibe eine bunte DinA4 Seite voll, mit dem was Du dann machst, dass Du dich darauf freuen kannst.
- Grundsätzlich gilt: „Je mehr ich selber wählen kann, umso höher wird meine Motivation normalerweise!“ Stell Dir die Abläufe daher selber zusammen.
- Setze Dir Minimalziele und lobe Dich, wenn Du drüber gehst, statt einer unerreichbaren Latte, die so hoch liegt, dass Du sie niemals erreichen kannst. Also so in der Art: „Was will ich im Minimum heute schaffen?“
- Akzeptiere Dich so, wie Du bist! Ermahne Dich nicht ständig, das alles nicht so zu machen, wie Du solltest, sondern versuche rauszufinden, wie Du tickst, was dabei gut läuft.

## NUTZE LERnteCHNIKEN UND FINDE DEINE ZUGÄNGE

- Probiere clevere, neue Lernmethoden aus: z.B. Tricks der Gedächtnisweltmeister
- Erstelle rasch Kurzzusammenfassungen und lerne von denen, sondiere, minimiere und ordne den Lernstoff, klebe Dir diese Merktettel in Dein Zimmer
- Lerne abwechslungsreich und vielfältig. Finde raus, welcher Lerntyp Du bist! Nutze aber auch alle anderen Kanäle, die zum Lernstoff passen.
- Mach Dir immer Skizzen, Zeichnungen und Mindmaps, gleich beim Zuhören/Lesen
- Verwende bunte Farben, Post-its ...
- Nimm Dir die Vokabeln, die Du Dir nicht merken kannst auf und hör Dir das öfter an. Dann kannst du dabei auch mal deine Augen schließen, die sonst immer arbeiten müssen.
- Versuche beim Lernen in Bewegung zu sein, sprich: schnapp Dir das Buch und geh auf und ab
- Setze schlaue Eselsbrücken ein, verwende Assoziationen (z.B. Bilder zu Worten, Zahlen mit Bildern: z.B. statt 11 merkst Du Dir das Bild einer Fußballmannschaft, je irrer, je leichter)
- Bitte Deine Eltern Dich auszufragen
- Belohne Dich mit Kleinigkeiten (spezielles Getränk/Essen, heute schaue ich dafür 2 Folgen meiner Lieblingssendung, heute mache ich mir ein Bad ...)

Eine gute Zeit mit Euren Geschwistern, Eltern und Kindern wünscht

**Ruth Karner**