



Liebe Eltern,

*in Zeiten von Corona ist nichts mehr so wie es vor ein paar Wochen noch war. Sowohl Sie als Eltern als auch Ihre Kinder begegnen aktuell neuen Herausforderungen, die sich auf eigentlich alle Bereiche des täglichen Lebens beziehen. Dies beinhaltet auch den Bereich Schule. Ihren Kindern fällt es vermutlich nicht immer leicht, das tägliche Lernen anzugehen und sich selbst zu organisieren. Sie mussten von heute auf morgen damit anfangen, sich mit dem Thema Homeschooling zu beschäftigen – und das zusätzlich zum (Arbeits-)Alltag. Gerade Sie als Eltern leisten im Moment einen sehr wichtigen und großen Beitrag zum Wohlergehen und zur schulischen Förderung Ihrer Kinder. Dafür benötigen Sie eine Menge Zeit und Kraft.*

*Sicherlich haben Sie mittlerweile schon einige wertvolle Erfahrungen im Zusammenhang mit Homeschooling gemacht. Vielleicht haben Sie dabei auch schon festgestellt, was gut funktioniert. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle gerne noch einige ergänzende Anregungen und Tipps an die Hand geben.*

### **Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind**

Sie helfen Ihrem Kind die Situation zu verstehen, indem Sie das, was Sie von Ihrem Kind erwarten, selbst vorleben. Nehmen Sie die Sorgen und Ängste ihrer Kinder ernst und versuchen Sie dabei beruhigend auf Ihre Kinder einzuwirken, indem Sie die Fragen Ihrer Kinder ehrlich und altersentsprechend beantworten – und Ihrem Kind auch durch z.B. Umarmungen Sicherheit schenken. Bleiben Sie gut und seriös informiert (z.B. <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>) und bemühen Sie sich um einen ruhigen und besonnenen Umgang mit dem Thema Corona.

### **Werden Sie zum Lernpartner<sup>1</sup> für Ihr Kind**

Sie sind keine Lehrkraft! Sie können und sollen die Lehrkraft nicht ersetzen, sondern Ihre Kinder so gut es geht bei der Bewältigung der Schulaufgaben unterstützen. Versuchen Sie gleichzeitig Ihr Kind zum selbständigen Arbeiten zu motivieren. Bleiben Sie mit den (Klassen-)Lehrern in Kontakt, vor allem dann, wenn Sie fachlichen Rat benötigen. Lassen Sie Ihr Kind nicht mehr als die mit der Lehrkraft vereinbarten Aufgaben bearbeiten und sehen Sie es Ihrem Kind nach, sollte es nicht immer alle Aufgaben schaffen.

Wenn das Lernen trotz aller Mühen nicht so gut klappt, empfehlen wir, zunächst einmal weniger für die Schule zu machen und erst einmal mehr in die Beziehung zu Ihrem Kind zu investieren. Es macht keinen Sinn, ein weiteres Konfliktfeld Schule aufzumachen. Bedenken Sie dabei, dass Sie nicht allein in dieser Situation sind. Die Schwierigkeiten, denen Sie begegnen, werden Sie in vielen Familien finden. Das wissen auch die Lehrer und sie werden Ihre Kinder, wenn die Schule wieder beginnt, da abholen, wo sie stehen.

### **Wie gehe ich mit Konflikten um?**

Vermutlich wird es aber immer mal wieder zu Reibungen und Konflikten kommen, aber auch diese kann man positiv nutzen. Gemeinsam gute Lösungen zu erarbeiten, ist nicht nur gut für die Beziehung zu Ihrem Kind, sondern steigert auch die Sozialkompetenz und damit auch das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

Erfahrungsgemäß sorgt neben dem Thema Schule auch der Bereich der Mediennutzung oft für Diskussionen. Legen Sie hier klare Regeln zur Nutzung von Handy und Konsole fest. Gleiches gilt auch für das Fernsehen – und nebenbei schützen Sie Ihr Kind dadurch auch vor zu intensiver Berichterstattung.

---

<sup>1</sup> Obwohl aus Gründen der besseren Lesbarkeit im Text die männliche Form gewählt wurde, beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.



### **Werden Sie kreativ**

Manche Aufgaben, bei denen Ihr Kind auf viel Unterstützung angewiesen ist, werden Sie als Eltern besonders herausfordern, weil Sie Ihnen viel Geduld und Nerven abverlangen. Durchbrechen Sie doch hier einfach den Teufelskreis, indem Sie nach alternativen Lernzugängen suchen. Verlagern Sie z.B. das Lernen in den Alltag, nach Draußen oder suchen Sie nach seriösen Lernvideos (z.B. unter <https://www.fwu-mediathek.de>), in denen genau diese „schwierigen“ Inhalte kindgerecht vermittelt werden. Dies hilft eine positive und entspannte Lernatmosphäre beizubehalten.

### **Achten Sie auf sich**

Als Eltern haben Sie im Moment alle Hände voll zu tun – vom Familienalltag über Haushalt und Homeschooling bis hin zum eigenen Job. Seien Sie also nicht zu streng mit sich selbst und sorgen Sie auch für sich, z.B. indem Sie Auszeiten und Momente der Ruhe für sich einplanen. Tauschen Sie sich mit Ihrer Familie, Freunden und anderen Eltern aus und holen Sie sich die Unterstützung, die notwendig ist. Nur wenn Sie selbst Kraft haben, können Sie auch Ihr Kind gut unterstützen.

Und auch für Ihr Kind gilt: Das Halten des Kontakts zu Freunden und Familie, Sport und Bewegung, am besten an der frischen Luft, Zeit für „was Schönes“, aber auch Rückzugsmöglichkeiten sind wichtig für die (psychische) Gesundheit.

### **Bewahren Sie eine positive Grundhaltung**

Jede Krise bietet auch Chancen. Im Moment ist dies mit Sicherheit die „geschenkte Zeit“. Selten verbringen wir so viel Zeit miteinander. Diese können wir nun für die Dinge nutzen, für die wir sonst keine Zeit haben oder die wir immer wieder aufschieben. Gleichzeitig ist es sowohl für Sie als Eltern, als auch für Ihre Kinder, eine Chance zur Ruhe zu kommen – nicht mehr von Termin zu Termin zu hetzen – und sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Zu guter Letzt scheint uns die Fähigkeit, Langeweile auszuhalten irgendwie abhandengekommen zu sein. Die aktuelle Zeit ermöglicht es uns nun, diese Fähigkeit und auch die damit verbundene Kreativität wiederzuentdecken.

### **Haben Sie noch Fragen?**

In dem Dokument „Tipps für das Lernen zu Hause“ finden Sie konkrete Hinweise und Gestaltungsmöglichkeiten für das Homeschooling. Diese richten sich vor allem an die Klassenstufen 1-6, die meisten der Inhalte sind aber auch auf höhere Klassenstufen übertragbar. Beachten Sie dabei immer, dass jedes Kind einzigartig ist und sich somit das optimale Lernen von Kind zu Kind unterscheidet.

Weiterführende Informationen zum Thema Schule und Corona sowie ein Spezial zum Thema Abiturvorbereitungen finden Sie auf den Seiten der Landesstelle Schulpsychologie und Schulpsychologisches Krisenmanagement (<http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schule-und-corona.html>).

Wenn bei Ihnen noch Fragen offengeblieben sind, finde Sie weitere Informationen auf unserer Homepage (<https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/index.php>).

Wenn Sie sich individuell beraten lassen möchten, dann melden Sie sich gerne telefonisch (0202-5636990) oder per Mail ([schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)) über unser Sekretariat an.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und eine erfolgreiche Gestaltung des Homeschoolings!  
Bleiben Sie gesund!

Ihr Team der Schulpsychologischen Beratung Wuppertal