

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 6, 24. 04. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

Tages-Thema: Schule zu Hause - was Eltern wissen sollten und beitragen können

Seit Montag sind in allen Bundesländern die Osterferien offiziell vorbei. Für Schüler*innen aus den Prüfungs-Klassen und Übergangs-Klassen geht die Schule als erstes wieder los. Die anderen müssen mit zwei oder mehr Wochen „Schule zu Hause“ rechnen. Und auch danach wird es noch lange keinen „ganz normalen Unterricht“ geben: Es sind Kleinklassen im Wechsel oder ganz andere Organisations-Formen in Planung. Manche Eltern sind jetzt schon in großer Sorge:

Oh je, was Marvin (9 Jahre) da alles an Stoff verpasst! Wir Eltern wollen natürlich alles dafür tun, dass er nicht so viel nachholen muss, wenn es wieder losgeht. Aber wie?

Schon als am Ende der Oster-Ferien die Mails mit den Aufgaben kamen, hat unsere Tochter angefangen zu heulen: Wie soll ich das bloß alles schaffen?

Sehr wichtig ist dabei zu wissen: **Überforderung, Stress und Angst** sind nicht nur ungesund – sie verhindern auch das Lernen. Eltern sind NICHT verpflichtet, dafür zu sorgen, dass Kinder alle Aufgaben erledigen. Im Gegenteil: Wenn sie merken, dass das Kind überfordert, gestresst oder verängstigt ist, sollten sie **Druck herausnehmen statt Druck zu machen**. In der aktuellen Corona-Sondersituation kann das alle Kinder betreffen: Jungs wie Mädchen, Erstklässler wie Jugendliche, sowie Kinder aller Leistungs-Niveaus. Was Eltern dann tun können? Stärken und trösten, auch mal überschießenden Ehrgeiz bremsen. Zum Beispiel so: „**Mach so viel, wie Du ohne Stress schaffen kannst**. Probier es jeden Tag wieder neu. Mir ist wichtig, dass es Dir gut geht.“

Das Thema Schule zu Hause ist so wichtig, dass dieser Newsletter lang geworden ist. Daher eine kurze Vorschau:

Teil 1 betrifft den Rahmen, also das Schaffen einer gesunden Lernumgebung.

Teil 2 betrifft den Inhalt des Rahmens, also **WAS und WIE wird gelernt**. Und: Was ist beim Lernen zu Hause anders als in der Schule?

Teil 3 behandelt die Chancen und Risiken der digitalen Medien fürs Lernen. Wir haben dazu wieder viele ermutigende Beispiele aus dem Alltag von Familien gesammelt.

Teil 1 Rahmen – die gesunde Lernumgebung

- **Verlässliche Strukturen schaffen**. Ein gesunder Tagesrhythmus wirkt sich aufs Lernen positiv aus. Dazu gehören regelmäßige Schlaf-, Essens-, Lern- und Erholungszeiten. Vielleicht finden Sie unseren Corona-Tagesplan für Familien ([PDF](#) und [Word-Datei](#)),

bzw. Corona-Wochenplan ([PDF](#) und [Word-Datei](#)) dafür hilfreich (vgl. auch Newsletter Nr. 1). Einfach herunterladen, ausdrucken und ausfüllen.

- **Ablenkungen ausschalten.** Wenn möglich, einen ruhigen Ort mit eigener Arbeitsfläche einrichten. Wenn kein eigenes Zimmer vorhanden ist, kann der Arbeitsplatz z.B. im Eltern-Arbeitszimmer oder Schlafzimmer eingerichtet werden. Achten Sie darauf, dass Bildschirmgeräte in der Lernzeit für die Kinder nicht erreichbar sind. Ausnahme: Beim Online-Lernen (s. Teil 3). Als Lärmschutz haben sich Kopfhörer bewährt (z.B. günstig im Baumarkt erhältlich).
- **Bewegung zulassen und fördern.** Bewegung ist fürs Lernen unverzichtbar. Warum den Tag nicht mit Bewegung beginnen? Vielleicht denken Sie, dass dadurch wichtige Zeit fürs Lernen verloren geht? [Studien zeigen](#), dass mehr Bewegung zu besseren Schulleistungen führt, weil vom Gelernten mehr Hängen bleibt.



- **Pausen machen.** Bei jüngeren Kindern empfehlen sich höchstens 45 Minuten Lernen und 15 Minuten Pause. Für Ältere können die Lernphasen länger sein. Auch Erwachsene im Home Office vergessen leicht die Pausen. Eine kleine Erinnerung, z.B. durch den Küchenwecker, kann hilfreich sein.

Teil 2: Schule zu Hause: Wie lernen Kinder und was können Eltern beitragen?

- **Fehler-freundliche Lernkultur.** Die gut gemeinte Frage: „Alles geschafft? Alles erledigt?“ kann Druck erzeugen. Wenn ein Kind die Aufgaben nicht geschafft hat, ist es darüber ohnehin schon selbst frustriert. Menschen lernen aber aus Fehlern sehr viel. Manche Forscher sagen sogar: Wir lernen **nur** aus Fehlern. Vielleicht erinnern Sie sich an Ihre eigenen Erfahrungen: Wer und was hat Ihnen als Kind geholfen, mit Misserfolgen, Problemen und Scheitern umzugehen? Was hat Sie ermutigt, trotzdem dranzubleiben und Frustrations-Toleranz zu entwickeln? Fragen Sie doch einfach: „Wie ist es Dir heute mit den Aufgaben gegangen?“
- **Achtung: „Fake“ Lernen.** Um Aufgaben pünktlich einreichen zu können, greifen Kinder nicht selten aufs Abschreiben von den Klassenkameraden zurück. Die sozialen Netzwerke wie What's App machen es leicht. Manchmal erledigen die Eltern anstelle der Kinder die Aufgaben. Für den Lernprozess des Kindes ist das nicht sinnvoll. Eine realistische Einschätzung der eigenständigen Fähigkeiten des Kindes geht dabei verloren.
- **Profis hinzuziehen, nicht nur bei Problemen:** Viele Klassen-Lehrkräfte haben bereits regelmäßige 1:1 (Video-)Telefonate eingeführt, wöchentlich oder bei Bedarf auch öfter. Dabei erstellen sie z.B. mit dem Kind gemeinsam einen individuellen Lernplan. Auch wenn's irgendwo „hakt“, freuen sich Schüler über diese persönliche Unterstützung. Auch andere, dem Kind vertraute Personen wie Schulsozialpädagogen oder Nachhilfelehrer/innen können und sollten bei Bedarf mit unterstützen. Hilfe holen ist keine Schwäche, sondern Stärke.
- **Private Lern-Patenschaften aufbauen.** Persönliche Beziehungen und soziale Unterstützung sind fürs Lernen wichtig. Gibt es vielleicht Großeltern, die per (Video-)Telefonaten anstelle von Corona-gestressten Müttern bzw. Vätern eine Lern-

Patenschaft für das Kind übernehmen können? Oder ältere Geschwister? Oder Klassenkameraden, Nachbarn, Paten, ...?

- **Anleiten zum selbständigen Lernen.** Lernen unterstützen heißt nicht, dass immer jemand verfügbar sein muss. Sinnvoll ist es, wenn man täglich und verlässlich eine halbe Stunde ganz konzentriert für ein Kind da sein kann. Sprechen sie z.B. über Fragen und Erfahrungen des letzten Tages, und den Lernplan für den kommenden Tag. Aber helfen Sie nicht immer sofort, wenn das Kind nicht weiter weiß. Die Forschung zeigt, dass dosierte Hilfe im Hintergrund beim Lernen am effektivsten unterstützt.
- Für Schule zu Hause ist **selbstgesteuertes Lernen** wichtig. Hier bringen Kinder besonders gute Voraussetzungen mit, wenn in der Schule mit Referaten, Gruppenarbeiten, Portfolio etc. diese Eigenständigkeit schon geübt wurde.
- **Lernen mit allen Sinnen.** Kinder sind sehr verschieden. Die einen lernen besonders gut über's Auge (visuell-bildhaft), also durch Anschauen, z.B. in Form von Übersichten (Mind Map) und Bildern. Die anderen lernen eher über's Ohr (auditiv-sprachlich), indem sie zuhören, wenn etwas in Worte gefasst wird. Wieder andere lernen, indem sie etwas in die Hand nehmen und körperlich erfahren (haptisch-aktiv). Und schließlich hilft manchen der Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Lernen (sozial-interaktiv).



Abb.: Zum Beispiel Mathe im Alltag: Legos sortieren ist Mengenlehre, Addition uvm.

Die vier Lerntypen sind aber nicht getrennt, sondern überschneiden sich. Gerade **im Spielen** und im **Tun** kommen alle Sinne zusammen. Damit kommen alle Kinder auf ihre Kosten. Der **Familienalltag mit Haushalt** bietet eine Vielfalt an Lern-Möglichkeiten. [Hier](#) finden sich Beispiele für jüngere Kinder. Und hier ein Beispiel für Ältere:

Unsere Kinder (12 und 13 Jahre) sind schon lange Feuer und Flamme für „Fridays for future“. Seit Corona haben sie angefangen, über „Too Good To Go“ Lebensmittel zu „retten“. Das bedeutet, über die App für wenig Geld Essen abholen, was sonst weggeworfen wird, und dafür Rezepte suchen oder erfinden. Immer öfter schmeckt es sogar echt lecker, was sie da für uns kochen. Aber jetzt wo die Osterferien zu Ende sind, fehlt die Zeit dafür, meinten sie. Stopp! Habe ich gesagt, das kann doch nicht sein! Jetzt schreiben sie die Rezepte auf und machen Photos. Vielleicht wird eine GFS-Arbeit daraus.

- **Lernen unterwegs.** Körperliche Bewegung bringt die Gedanken in Schwung. Manche Familien sehen die derzeitige Sondersituation als Chance, diesen Schwung fürs Lernen zu nutzen.

Meine Tochter (8 Jahre) trifft sich jeden Vormittag draußen mit zwei Kindern aus ihrer Klasse – natürlich noch mit Abstand. Sie freuen sich, sich das Neuste zu erzählen. Manchmal tauschen sie auch - mit Abstand - Briefe aus. Es kann auch ein Bild sein, was sie füreinander gemalt haben. Dann üben sie zusammen beim Laufen, Hüpfen und Balancieren das kleine Einmaleins und andere Kopfrechen-Aufgaben, so wie wir es zusammen ausprobiert haben. Wir hoffen, dass bald eine Regelung kommt, die ein solches Lernen in Kleingruppen auch offiziell und in der Wohnung erlaubt. Das Wetter wird ja nicht ewig sonnig sein.

Unser Newsletter Nr. 7 am nächsten Dienstag wird sich mit der wichtigen Frage befassen: Welche Impulse nehmen wir als Einzel-Personen, als Familie und als Gesellschaft aus der Corona-Zeit mit? Vielleicht macht die Erfahrung eines „ganz anderen Lernens“ uns ja auch Mut und gibt uns Schwung alternative pädagogische Ansätze verschiedenster Art auszubauen ([Natur/Wald-Kindergärten](#) und [-schulen](#), [Montessori](#), [Waldorf](#), [freie Alternativschulen](#), [„Schule im Aufbruch“](#), uvm.) und damit Schritte in Richtung von gesundem, selbstgesteuertem, forschendem Lernen zu gehen. Oder um [Professor Klaus Zierer](#) zu zitieren: *„Bildung umfasst nicht nur Wissen und Können, sondern ebenso Herz und Charakter, nicht nur das Wahre, sondern auch das Schöne und das Gute. Es geht also um all das, was den Menschen zum Menschen macht“.*

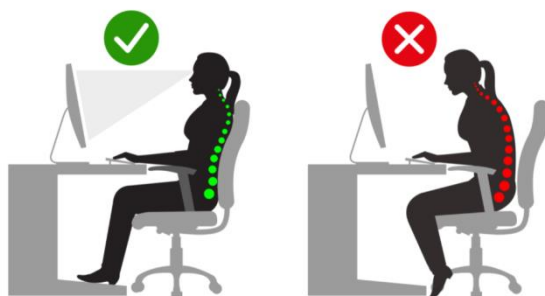
Teil 3 - Umgang mit (digitalen) Medien fürs Lernen

Digitale Medien haben zwei Seiten

Einerseits rücken die Vorteile digitaler Medien für Erwachsene und ältere Schüler*innen während des Corona-Lockdowns besonders ins Bewusstsein. Denn sie können unter bestimmten Bedingungen Lernprozesse anstoßen und unterstützen.

Andererseits führt Lernen mit digitalen Medien nicht automatisch zu besseren Schulleistungen. Schüler mit besonderem Bedarf an Unterstützung profitieren vom Lernen mit digitalen Medien sogar noch weniger – obwohl oft das Gegenteil behauptet wird.

Was sollten Eltern beachten, damit die Risiken eingeschränkt und Chancen ausgeschöpft werden? Dazu haben wir wichtige Tipps gesammelt:





- [Ergonomie am Bildschirm-Arbeitsplatz](#) beachten
- Belastung durch [Funkstrahlung gering halten](#)
- [Augen-Übungen](#) und Pausen machen
- Regeln für Online-Konferenzen festlegen und beachten. Ein Beispiel findet sich [hier](#)

- **Nutzen hängt vom Alter ab.** Auf Kinder wirken Bildschirmmedien anders als auf Erwachsene. Je kleiner das Kind, desto größer sind die Risiken, und so geringer die Vorteile. Dem kleinen Kind fehlen noch viele Jahre der Sinneserfahrung und des direkten Kontakts mit der Welt und mit anderen Menschen, die zur Gehirnreifung und zum Aufbau sozialer Fähigkeiten unverzichtbar sind. Diese sind aber Voraussetzung fürs Lernen am Bildschirm. Ein Vortrag von Professor Paula Bleckmann dazu findet sich [hier](#).
- **Vorrang für (inter-)aktive Nutzung.** Nach Forschungsstand fördern digitale Medien das Lernen besonders in zwei Formen. Erstens, wenn Sie dem sozialen Austausch dienen, also z.B. Video-Coaching durch den Lernbegleiter. Dabei längere Online-Konferenzen auf max. 2-3 Personen begrenzen! Langes Multitasking ist für Kinder noch mehr Stress als für Erwachsene. Zweitens, wenn produziert wird statt konsumiert. Dabei zählt die Nutzung einer Lern-App auch zum Konsumieren. Ein eigenes Programm schreiben oder eigenen Film drehen ist echtes Produzieren. Aufwändig, aber lehrreich. Besonders empfehlenswert: Zwei Schüler erstellen gemeinsam von der Idee bis zum fertigen Film einen „Erklärfilm“ für den Rest der Klasse.
- **Forschungsstand beachten.** Wann behindern, wann fördern digitale Medien eher das Lernen? Wer profitiert davon, die Chancen zu übertreiben und die Risiken zu verschweigen? Für besonders Interessierte findet sich [hier](#) ein differenzierter und ausführlicher Vortrag zur Studienlage. Kritische Statements zur speziellen Situation in der Corona-Phase gibt es von einer Wissenschaftler-Gruppe [hier](#) und von Professor Ralf Lankau [hier](#).
- **Vorsicht digitale Ablenkung.** Eltern hören derzeit oft das Argument „Ich brauche jetzt Internet für die Schularbeit“. Aber ist das Wahrheit oder doch Trickerei, um Computerspiele zocken oder Netflix-Serien schauen zu dürfen? Das ist oft schwer zu sagen. Vier Ideen können helfen:
 1. Bildschirm im Blick der Eltern, z.B. kann der Laptop/PC für die Schularbeit neben Mamas/Papas PC im Home Office stehen.
 2. Software zur Beschränkung von Bildschirmzeiten und zum Filtern unangemessener Inhalte installieren und auf allen von den Kindern genutzten Geräten einstellen, was wann genutzt werden kann - oder auch nicht (eine Übersicht findet sich unter www.klicksafe.de)
 3. Nachdem die Schularbeit erledigt ist, sollten jüngere Kinder keine Bildschirmgeräte bei sich tragen oder im Zimmer haben. Besonders gilt dies für internetfähige Geräte. Bei Jugendlichen: Smartphone und Laptop/PC gehören zumindest nachts in die Obhut der Eltern.
 4. Gute Schulen teilen den Eltern mit, wie viel Zeit online und offline am Bildschirm höchstens fürs Erledigen der Schulaufgaben benötigt wird.
- **Bildschirmzeiten beschränken.** Zu hohe Bildschirmzeiten (TV, PC, Konsole, Smartphone zusammengenommen) gehen mit Risiken für die körperliche, psychosoziale und kognitive Entwicklung einher. Die Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können Orientierung geben. Zugleich ist eine strikte Einhaltung in der derzeitigen Sondersituation oft nicht realistisch. Wichtig ist, dass nach Ende der Beschränkungen die Zeiten wieder heruntergefahren werden:
 - 4-6 Jahre max. 30 Min./Tag
 - 7-12 Jahre, max. 60 Min./Tag
 - 13-18 Jahre max. 120 Min./Tag

- **Auch analoge Lernmedien** nutzen. Viele Schulen geben Aufgaben zur Arbeit mit Schulbüchern, Übungsheften und ausgedruckten Arbeitsblättern. Das ist besonders wichtig für jüngere Kinder im Grundschulalter und für Kinder, die sich leicht durch Bildschirme ablenken lassen. Deshalb schicken einige Schulen auf Wunsch auch ausgedruckte Materialien per Post zu - oder bringen sie sogar vorbei. Fragen Sie nach!

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass „Schule zu Hause“ Ihnen und Ihrer Familie nicht nur Stress, sondern auch neue Erkenntnisse über die Wunder des Lernens beschert. Genießen Sie das Wochenende und bleiben Sie gesund!

 
Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: Sie können den Newsletter an Freund*innen weiterempfehlen. Abonnieren kann man ihn per Mail an info@echt-dabei.de mit Betreff: „Newsletter Familienzeit“

P.P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

Vorschau: Tages-Themen der nächsten Newsletter

- Corona als nachhaltiger Denk-Anstoß: Werte in Familie und Gesellschaft
- Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch
- Blick zurück auf die Kontaktsperre-Zeit – was nehmen wir als Familie mit?

Susanne und Barbara stellen sich vor:

Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz (www.Babyambulanz.de). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfälle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das

Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Der Newsletterversand erfolgt durch...

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de

