

## Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 23, 21.07.2021

Tages-Thema: Online-Ferien? Nachhilfe-Ferien? Schöne Ferien!!!

Liebe Eltern,

viele Bundesländer haben schon Ferien, andere stehen kurz davor. Leider gehen viele Familien mit gemischten Gefühlen in die Ferien: Erleichterung, weil das Schuljahr geschafft ist, Sorge wegen der Lernrückstände und Unsicherheit, wie es nach den Sommerferien weitergeht. Jetzt sollen aber **Ferien** das Thema sein. Denn Ferien haben Sie sich nach diesem merkwürdigen und anstrengenden Schul- und Kindergartenjahr wirklich verdient! Allgemeine Tipps für erholsame Ferien haben wir am Ende des Newsletters für Sie zusammengestellt.

Zuerst wollen wir aber auf zwei indirekt „Corona-bedingte“ Schwierigkeiten eingehen. Natürlich auch mit Ideen, wie man in beiden Fällen Lösungen finden kann. Hier zwei Szenen, die Ihnen möglicherweise irgendwie bekannt vorkommen:

**Online-Ferien?**

Stellen Sie sich vor, am Ende der Ferien fragt jemand: „Wo seid ihr denn gewesen?“. Und Sie müssen antworten: **Wir waren Online. Jedenfalls hauptsächlich.** So unwahrscheinlich ist das nicht, wie Studienergebnisse zeigen: Die Bildschirmzeiten haben im letzten Jahr durch Online-Konferenzen für Schule, für Arbeit, sogar für Treffen mit Freunden erheblich zugenommen. Das hatte seinen Sinn und wir haben uns daran gewöhnt. Aber jetzt fragen sich viele Eltern: Wie kommen die Kinder wieder von den Geräten los?

Der Schauplatz: Eine Dreizimmer-Wohnung, Vater und Sohn. Der Vater klopft an der Tür zum Kinderzimmer. Stille. Noch ein Versuch. Stille. Nach dem dritten Mal öffnet er: Der Sohn sitzt gebannt vor dem Bildschirm.



Mensch, Emil, ich habe dreimal geklopft, nimm mal die Stöpsel aus den Ohren. Was machst Du denn da?

Was für die Schule.

O.K., dann will ich nicht weiter stören.

Der Vater geht an seine Arbeit und schaut nach einer Stunde wieder nach. Immer noch sitzt Emil wie gebannt da.

Emil, Du bist ja immer noch dran. Was machst Du diesmal?

Hausaufgaben. Muss ich bis morgen fertig haben. Das kann noch dauern. Machst Du die Tür wieder zu, wenn Du rausgehst?

Der Vater lässt sich abwimmeln und findet Emil nach weiteren zwei Stunden unverändert vor.

Unterbrechen wir an dieser Stelle den Bericht. So oder ähnlich hat es sich in Tausenden von Kinderzimmern abgespielt. Natürlich wird Emil auch beim dritten Mal wieder sagen: „Ich mach´ was für die Schule“. Auch wenn es nicht stimmt, vielleicht sogar schon beim ersten Mal nicht stimmte. Emil merkt es vielleicht selbst gar nicht, aber er bringt seine Eltern in eine Zwickmühle: Sie wollen nicht, dass er zu viel Zeit am Bildschirm verbringt. Denn sie wissen, dass es ungesund ist und seiner Entwicklung schadet. Sie haben aber besonders in der Corona-Zeit immer wieder gehört: LernApps unterstützen Kinder beim Lernen. Und das wollen sie natürlich nicht verbieten.

Was tun? Hier einige Möglichkeiten, um aus der Zwickmühle herauszukommen. Vielleicht haben Sie selber noch weitere Ideen?

1. Der Vater setzt sich neben seinen Sohn. Er lässt sich von Emil zeigen, was er da gerade am Tablet macht. Fall 1: Es waren gar keine Hausaufgaben. Weiter siehe Punkt 5. Fall 2: Emil macht tatsächlich Hausaufgaben. Der Vater bespricht mit Emil, wie lange er dafür noch braucht. Nach Ablauf dieser Zeit kommt der Vater wieder und nimmt das Gerät bis zum nächsten Hausaufgaben-Einsatz an sich.
2. Wenn der Vater nicht da ist, kann er eine [Software](#) auf dem Gerät installieren. Dann schaltet sich das Gerät nach Ablauf der festgelegten Zeit, z.B. einer halben Stunde, selbst ab.
3. Was, wenn Emil protestiert und sagt: „Alle anderen dürfen das aber“? Das typische **AADDA-Syndrom**. – Dann kann der Vater antworten: „Ich verstehe, dass Dir und Deinen Freunden das im Moment Spaß macht und Du ärgerst Dich erstmal, wenn Du aufhören musst. Aber ich bin DEIN Vater. Ich bin für Dich verantwortlich. Und ich weiß, dass Dir das auf Dauer schadet.“
4. Der Vater schlägt eine gemeinsame Draußen-Pause vor. Die tut ihm selbst auch gut. Und er vermeidet, in Emils Augen als „Nörgel-Papa“ dazustehen, der immer sagt: „Hör auf damit! Mach dies nicht, mach das nicht!“ [Alternativen](#) zum Bildschirm anbieten ist Trumpf!
5. Es gab gar keine Hausaufgaben am Bildschirm. Tatsächlich geben viele Grundschulen bewusst keine Bildschirm-Hausaufgaben, wenn Präsenzunterricht wieder möglich ist. Das hat auch mit den negativen Erfahrungen aus der Zeit des Distanzunterrichts zu tun. Da haben die Kinder viel zu viel [Zeit am Bildschirm](#) verbracht. Im Schnitt sogar drei- bis viermal so viel, als für eine gesunde Entwicklung gut wäre (<https://vimeo.com/504283964> ab 03 h 12 Min.). Eine [Studie](#) zeigt, dass Schüler:innen in Deutschland im ersten Lockdown

leider nicht GE-lernt, sondern VER-lernt haben. Der Effekt auf die Lernleistungen war etwa dem von Ferien vergleichbar. Im zweiten Lockdown sah es nicht viel besser aus . Am besten funktioniert beim digitalen Lernen noch, schon Gekonntes stur zu wiederholen. Auch der Umgang mit den Schüler:innen-Daten ist ein Problem. Je jünger Kinder sind, desto unverzichtbarer ist für sie zum Lernen der Kontakt zu Lehrer:innen und Mitschüler:innen und das Lernen mit allen Sinnen. Wischen und Klicken reichen nicht. Die LernApp-Hersteller haben natürlich ein Interesse daran, dass digitales Lernen auch nach Corona „Schule macht“. Aber die großen Versprechen, die sie machen, werden nicht eingelöst.

### Nachhilfe-Ferien

Gehören Sie auch zu den Schul-Eltern, die tränenreiche Szenen kurz vor den Ferien erlebt haben? Erst herrschte gute Laune: Endlich wieder Präsenzunterricht! Dann aber wurden Tests, Klassenarbeiten und Klausuren geschrieben. Und sehr viele **schlechte Noten** kamen zurück, viel mehr als sonst. Auch das zeigen Studien. Und Eltern fragen sich: Darf das Kind dann überhaupt Ferien machen? Oder müsste es eigentlich **Lern-Ferien** machen: Pauken, Nachhilfe bekommen, aufholen?

Mutter: Was ist denn los, Du siehst so blass aus. Gab es Stress in der Schule?

Maja: Lass mich!

Oh je, so schlimm... Solltest Du nicht heute Deine Mathearbeit zurückkriegen?

Maja (schluchzt): Das ist es ja: Eine Fünf. Ich bin einfach zu dumm für Mathe.

Zu dumm? Das glaube ich erstmal nicht. Wie ist es denn den anderen ergangen?

Es gab viele Fünfer und Vierer.

Das hab' ich mir fast schon gedacht. Du hattest zwar vorher nie eine Fünf in Mathe. Aber in den letzten Monaten hast Du mir immer wieder gesagt, dass Du es nicht so gut verstehst, wenn Mathe online erklärt wird. Und da bist du nicht die Einzige: Im ersten Lockdown haben die Kinder in Deutschland so viel gelernt wie sie sonst in den Ferien: Nämlich sogar eher was verlernt!

Aber was soll ich denn jetzt machen? Ich muss es doch trotzdem irgendwie nachlernen, bis die Schule wieder anfängt. Dabei hatte ich mich so auf die Ferien gefreut mit den Cousinen. Das fällt jetzt wohl flach!

Du fährst auf jeden Fall mit! Am allerwichtigsten nach dem Stress der letzten Monate ist es, dass Du mal wieder richtig Ferien hast, ohne Stress, mit Spaß mit den Cousinen, einfach draußen sein. Klingt vielleicht komisch ist aber so: Ein gestresstes Gehirn kann ganz schlecht lernen. Das wichtigste für Mathe ist also jetzt: Ferien machen. Wenn Du magst kann ich Dich aber für die letzten zwei Wochen fürs Lernangebot in den Ferien anmelden.

Ja wahrscheinlich. Frag doch mal nach.

Sind da auch Kinder dabei, die ich kenne?

Oh prima, das wird gut....

Majas Mutter hat das gut gemacht. Tatsächlich zeigen Studien, dass ein Gehirn unter Stress Neues schlechter behält. Länger andauernder Stress wirkt sich negativ auf das [Gedächtnis](#) und die [Lernleistungen](#) aus. Also ist es gut, wenn Kinder sich in den Ferien zuerst entspannen und erholen können. Wie Maja: Vier Wochen Ferien und bei Bedarf in den letzten zwei Wochen vor Schulbeginn Teilnahme an einem Präsenz-Lern-Angebot. Von Seiten der Politik werden Gelder für Nachholunterricht bereitgestellt. Lehramtsstudierende helfen mit und ermöglichen das Lernen in kleinen Gruppen mit intensivem persönlichem Kontakt. Es gibt diese Angebote unter verschiedenen Namen in allen Bundesländern, hier zum Beispiel für [Baden-Württemberg](#) und [Brandenburg](#).

Geben Sie in eine Suchmaschine den Namen Ihres Bundeslandes und den Begriff „Ferien-Lernangebot“ oder „Lernbrücke“ ein. Ihre Sorge ist ja berechtigt: Schlechte Noten wie Majas

Fünf in Mathe können einmalige Ausrutscher sein. Sie können aber auch auf echte Lernrückstände und Lücken hinweisen. Dabei können auch Sie als Eltern helfen. Gerade wenn Ihr Kind nur kleine Rückstände hat und deshalb keinen Platz in der Ferien-Lerngruppe bekommt.

### Lernen und Feriensgefühl: Das muss kein Widerspruch sein!

Als Mathe-Training gut geeignet sind Würfelspiele, gerne mit zwei Würfeln, Brettspiele und [Hüpfspiele](#). Möglichkeiten für die Lese- und Schreibförderung sind: Vorlesen, auch abwechselnd mit dem Kind, beim Backen und Kochen das Rezept lesen, Postkarten an Großeltern u.a. oder alltägliche Einkaufszettel schreiben. Halten Sie Ausschau nach Rätselseiten für Kinder in verschiedenen Zeitungen. Nutzen oder entdecken Sie die öffentliche Bibliothek mit Ihrem Kind, gerade in der Ferienzeit. Stöbern, schmökern, ausprobieren, sich beraten lassen. Das Angebot ist vielfältig, der Ausweis kostet wenig und ist für ein ganzes Jahr gültig.



### Schöne Ferien

#### Ohne Wasser geht es nicht!?

Ferien heißt wahrscheinlich für uns alle: Frei sein, draußen sein, Schwimmen, Wandern, Spielen. Vielleicht gibt es ein Schwimmbad oder einen See in der Nähe, dann können Kinder viel Sommertage mit guter Aufsicht am und im Wasser verbringen. Wir würden uns wünschen, dass in den Ferien Schwimmkurse angeboten werden, unterstützt von Sportstudenten, mit bezahlbarem Eintritt ins Schwimmbad. Vielleicht entstehen solche Möglichkeiten auch bei Ihnen in der Nähe. Und selbst wenn nicht: Wie wäre es, wenn eine Woche lang, der Familien-Ferientag mit einem **Mini-Ferien-Programm** beginnen könnte? Der Spielplatz ist morgens meist noch leer, das Schwimmbad ebenfalls. Radfahren, Joggen, Wandern, alles bringt Schwung in den Tag.



Der Sommer, und ganz aktuell die Hochwasserlage, könnte ein Anlass sein, mit Kindern über die Bedeutung von Wasser für unser Leben zu sprechen. Warum ist es wichtig, es nicht zu verschwenden, zum Beispiel beim Duschen oder auch beim Händewaschen etc.? Viele Kinder wissen nicht, dass in vielen Teilen der Welt kein sauberes Wasser verfügbar ist. Zu Thema Wasser gibt es ein eindrucksvolles Buch für alle Altersstufen. Vielleicht finden Sie es in Ihrer öffentlichen Bibliothek (s.o. Leseförderung). Das Buch stellt die Bedeutung des Wassers für viele Lebens- und Wirtschaftsbereiche unmittelbar einleuchtend dar. Es verführt einen geradezu zum Blättern und Lesen. Kein Wunder, dass es als eines der schönsten deutschen Bücher ausgezeichnet wurde:

**Ohne Wasser geht nichts! Alles über den wichtigsten Stoff der Welt** (Steinlin C., Scheier M., Beltz&Gelberg)


## Ohne Schlaf geht es nicht

Damit Ferien für Kinder- und Eltern erholsam sind, lohnt es sich, die Tage und Wochen zu strukturieren und den familienüblichen Rhythmus nicht zu sehr zu verändern. Nur der Wecker am Morgen entfällt. Der Nachtschlaf sollte nicht durch lange Abende verkürzt werden. Selbst wenn Kinder sich das sehr wünschen. Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine **Lebensnotwendigkeit**, wie Remo Largo es formuliert hat ([R. Largo, Babyjahre, Piper 2019](#), S. 181). Denn der Schlaf ist das Rückgrat der Gesundheit. Das gilt für alle Altersstufen. Vielleicht entdecken Sie bei sich selbst Schlafgewohnheiten, die Sie gerne verändern würden. Dann wäre jetzt ein guter Moment, kleine Änderungsschritte zu versuchen.



Und noch etwas: Schauen Sie doch noch einmal in die [Newsletter 11](#) und [Newsletter 13](#) vom letzten Sommer. Viele dieser Tipps sind immer noch aktuell!

Wir wünschen Ihnen unbeschwerte und erholsame Sommerwochen und grüßen herzlich,

*Barbara Kalckreuth*      *Susanne* 

Ihre Barbara Kalckreuth      und      Susanne Peter

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](#)

### 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](http://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 Trotzanfalle 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 \(Berufsverband der Kinder- und Jugendarzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Der Newsletter Versand 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](mailto:info@echt-dabei.de), Internet: [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

