

Fortführung des Lernens außerhalb des Lernorts Schule

Empfehlungen für Eltern aus schulpsychologischer Sicht



Liebe Eltern,

die momentane außergewöhnliche Situation stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Neben vielen anderen Veränderungen, haben nun auch die Schulen geschlossen und Ihre Kinder lernen von zu Hause. Wir Schulpsychologinnen und Schulpsychologen, haben aus diesem Anlass zu dem Thema „Lernen zu Hause“ Informationen, Tipps und Tricks aus unserer Beratungspraxis für Sie als Eltern zusammengetragen. Ziel ist es, Ihnen eine Orientierungshilfe an die Hand zu geben und insbesondere in dieser Zeit den eventuellen Stress beim Thema Lernen zu reduzieren.

Für Rückfragen oder andere Beratungsanlässe stehen wir Ihnen als Eltern und Ihren Kindern gerne zur Verfügung.

Sie erreichen uns weiterhin über die für Ihre Schule zuständige/n Schulpsychologin bzw. Schulpsychologen für eine Telefonberatung.

Aus dem gegebenen Anlass und auf Grund veränderter Arbeitszeiten bieten wir für den Fall, dass die/der Zuständige nicht zu erreichen ist, ein telefonisches Beratungsangebot über die untenstehende Telefonnummer an.

Rufnummer 06142 - 5500 404

- Montag - Donnerstag von 8:30-15:30 Uhr
- Freitag von 8:30-12:00 Uhr

Zudem bietet das Zentrum für Psychotherapie der Universität in Frankfurt ab Montag, den 30.03.20 ein Krisentelefon an: 069 79 84 66 66 (unter der Woche 15-21 Uhr, Wochenende 16- 20 Uhr; für Kinder, Jugendliche und Eltern 9-14 Uhr).

Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Kraft und Durchhaltevermögen in dieser herausfordernden Zeit!

Ihr Team der Schulpsychologie am Staatlichen Schulamt in Rüsselsheim

Inhaltsverzeichnis


1. Basis – Struktur und Lernen gestalten	4
1.1. Struktur und Rhythmisierung	4
1.2. Absprachen	4
1.3. Tagesstruktur	5
2. Umgebung – störungsfreie und ordentliche Lernumgebung	6
3. Körper – Ernährung, Schlaf, Sport und Entspannung	7
3.1. Ausgewogene Ernährung und wenig Zucker	7
3.2. Ausreichender Schlaf ist das A und O	8
3.3. Biologischer Tagesrhythmus	9
3.4. Bewegung und Sport	9
3.5. Entspannung	10
4. Geist – Lernen, Konzentration und Motivation	10
4.1. Effektiv Lernen mit Zielen und einem Plan	10
4.2. Viele kurze Pausen - Konzentration ist begrenzt	11
4.3. Auf die Reihenfolge kommt es an	12
4.4. Übung mach den Meister	12
4.5. Lernen sollte abwechslungsreich sein	12
4.6. Vertrauen ist gut – Kontrolle manchmal auch	13
4.7. Unterstützen Sie die Lernmotivation des Kindes	13
5. Herz – Achten Sie auf die psychische Gesundheit	15

1. Basis – Struktur und Lernen gestalten

1.1. Basis – Strukturen und Rhythmisierung


In Zeiten der Veränderung, der Unsicherheit sind **Rituale** und **Routinen** ein wichtiger Einflussfaktor auf den erlebten Stress von Schüler*innen.

- Rituale, Routinen, Regeln und Absprachen erhöhen die Transparenz und die Sicherheit, die Kinder und Jugendliche empfinden. Sie vermitteln das Gefühl von Vorhersagbarkeit, Kontrolle und Rhythmisierung des eigenen Lebens.
- Das tägliche Aufstehen, die Überwindung von Unlust, sowie schulische Erfolgserlebnisse und soziale Kontakte sind wichtige Quellen von Freude, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität.
- Trotz aller Widrigkeiten bietet die Schule ein tägliches Sicherheitsnetz, das gerade wegfällt. Hinzu kommt nun die neue, sehr verunsichernde Situation, die unsere Gesellschaft in ihren Grundpfeilern erschüttert.

 Um Ihre Kinder in dieser momentanen Situation zu unterstützen, empfehlen wir eine Strukturierung und Rhythmisierung des Tagesablaufs zuhause.

1.2. Basis - Absprachen

- Erläutern Sie die aktuelle Situation und treffen Sie klare Absprachen und Vereinbarungen zur momentanen Situation und gegenseitige Erwartungen.
- Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind eine passende Tagesstruktur.
- Dabei ist wichtig klarzustellen, dass derzeit keine Ferien sind, sondern der Unterricht in einer anderen Form als gewohnt weitergeht.
- Sie als Eltern sollten die Lernzeit ermöglichen und einfordern, da Sie auch weiterhin für die Erfüllung der Schulpflicht Ihrer Kinder verantwortlich sind.
- Klare Strukturen und Absprachen helfen Ihnen dabei, dies umzusetzen.

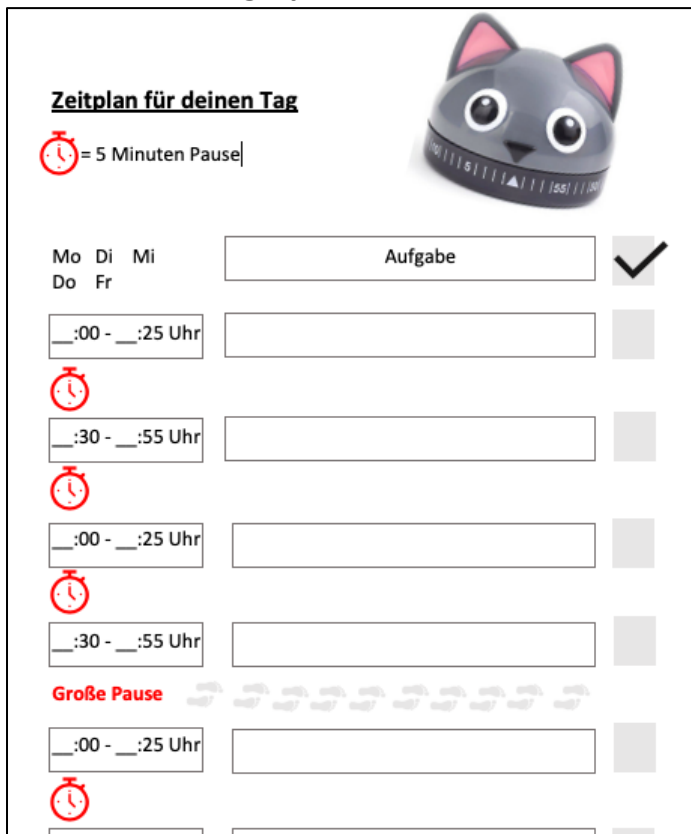
 Berechnen Sie die aktuelle Situation als Familie und treffen Sie klare Absprachen.

1.3. Basis – Tagesstruktur

Planen Sie gemeinsam einen Tagesablauf und einen Wochenablauf:

- Ein Lernplan bzw. Tagesablaufplan (ähnlich wie Stundenplan) hat sich dabei methodisch bewährt.
- Überlegen Sie gemeinsam, was ein schöner, zufriedenstellender Tag beinhalten sollte.
- Achten Sie auf Vorlieben, Bewegung, Entspannung, Pausen, körperliche Bedürfnisse, Lern-, Kreativ-, und Sozialzeiten.
- Wir empfehlen die Absprache, dieser Struktur durch das Kind oder die/den Jugendliche/n zu verschriftlichen.
- Ein Beispiel dafür könnte ein einfacher Tagesplan sein.
- Ein Wecker (kein Handy!) kann dabei helfen, die Zeit im Blick zu behalten.

So könnte ein Tagesplan aussehen:



*Strukturieren Sie Ihre Tage als Familie durch einen Tages- und Wochenplan.
Diese klaren Abläufe geben Sicherheit und reduzieren zusätzlichen Stress.*

*Auch im Internet finden Sie gute Anregungen und konkrete Vorschläge für
Tagespläne und Abläufe mit Kindern.*



2. Umgebung - störungsfreie und ordentliche Lernumgebung



Lernumgebung

- Massive **Störungen**, wie z.B. laute Musik, laufender Fernseher, tobendes Geschwisterkind sollten in der Lernzeit möglichst verhindert werden.
- Leise Musik ist weniger störend bei einfachen Routineaufgaben.
- Das Handy sollte auf Flugmodus stehen oder außer Reich-/Sichtweite sein.
- Optimaler Weise sitzt das Kind allein, in seinem eigenen, ruhigen Zimmer (sofern vorhanden).
- Um nicht müde zu werden, liegt die optimale **Raumtemperatur** zwischen 18-22°C.
- Das Gehirn benötigt zum Arbeiten Sauerstoff. Mehrmals Lüften!



Arbeitsplatz

- Ein fester Arbeitsplatz ist von Vorteil (idealerweise ein Schreibtisch, ca. 50 X 100cm).
- Die Arbeitsfläche des Kindes sollte groß genug sein, damit die benötigten Unterlagen ausgebreitet werden können.
- Eine schräggestellte Arbeitsfläche des Tisches fördert die Konzentration.
- Der Stuhl sollte höhenverstellbar sein, die Füße Ihres Kindes fest auf dem Boden stehen.
- Eine gute **Beleuchtung** (von rechts kommend bei Linkshändern und umgekehrt) ist für das Lernen förderlich.



Arbeitsmaterial

- Unterstützen Sie Ihr Kind, **Ordnung** zu halten, z.B. durch bunte Ablagekörbe, beklebte Aktenordner.
- Es sollten sich nur Dinge auf dem Schreibtisch befinden, die für die Arbeit tatsächlich benötigt werden (z.B. keine Comic-Hefte, CD's, Handy).
- Sorgen Sie für die notwendigsten **Arbeitsmaterialien** (Locher, Stifte...siehe Liste) und halten Sie am besten einen Vorrat parat (Tintenkiller, Radiergummi, Patronen, etc.).



Sorgen Sie für eine störungsfreie Lernumgebung mit ausreichend Ruhe, mit einem strukturierten Arbeitsplatz und helfen Sie bei Bedarf bei der Organisation und Ordnung der Arbeitsmaterialien.

3. Körper – Ernährung, Schlaf, Sport und Entspannung

3.1. Körper – Ausgewogene Ernährung und wenig Zucker

(* Quelle siehe Fußnote)

- Kochen Sie mit frischen Zutaten.
- Reduzieren Sie besonders Wurst- und Fleischwaren, bevorzugen Sie stattdessen Fisch (nicht frittiert).
- Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Fisch, (Oliven-)Ölen) bzw. „gute“, d.h. einfach und mehrfach ungesättigte Fette, sind wichtig und wirken entzündungshemmend.
- Verwenden Sie viel Pflanzliches: Salat, Gemüse, Obst.
- Bereiten Sie sättigende Mahlzeiten mit Eiweiß zu, das z.B. in Hülsenfrüchten und Ei vorkommt.
- Beschränken Sie, soweit es geht, Zucker für Ihr Kind.
- Das Trinken nicht vergessen (steigert die Lernleistung). Am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Das Gehirn besteht zu 80% aus Wasser.
- Lassen Sie den Vitamin D3, Vitamin B-Komplex und Eisen-Haushalt Ihres Kindes im Zweifel überprüfen.

Morgens:

- Sorgen Sie morgens für ein gesundes Frühstück. Verwenden Sie z.B. frisches Obst mit Joghurt/Quark und Haferflocken oder ein Vollkornbrot.

Mittags:

- Auch das Mittagessen ist wichtig für Ihr Kind.
Achtung: Mit vollem Bauch wird man müde und es lernt sich schlecht.

Abends:

- Das Abendessen sollte spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden.


Zwischendurch:

- Reduzieren Sie das Essen Ihres Kindes „zwischendurch“. Versuchen Sie auf geregelte Essenszeiten zu achten, um die Routine zu erhalten. Wenn Snacks beim Lernen, dann z.B. Äpfeln und Nüsse.



Ungünstige Lebensmittel gilt es zu vermeiden:

- Zucker (Süßigkeiten, fertige Müslis, Pudding, Kakao, Süßgetränke,...)
- Industriesnacks (Chips, Kekse, Teilchen, etc.)

 Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, weil das einen starken Einfluss auf die Konzentration und das Wohlbefinden Ihres Kindes hat. Reduzieren Sie Zucker und halten Sie sich an regelmäßige Essenszeiten.

**Quelle: Kast, B. (2018). Der Ernährungskompass: das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. C. Bertelsmann Verlag.*

3.2. Körper - Ausreichender Schlaf ist das A und O

(* Quelle siehe Fußnote)



Wozu braucht ihr Kind ausreichend Schlaf?

- um geistig, emotional, körperlich fit bleiben
 - weil es das Immunsystem stärkt (hilft gegen Krankheiten, z.B. Entzündungen, Krebs, Diabetes, ...)
 - um das Gedächtnis neu zu organisieren
 - um Wissen zu verarbeiten, zu festigen, zu löschen und abzuspeichern (Lernen!)
- Schlaf ist besonders zur Regeneration unseres Gehirns essenziell. Nachts läuft ein lebensnotwendiges „Großreinemachen“ und es werden Neurotransmitter und Hormone produziert.
 - Schläft Ihr Kind zu wenig, sind Konzentrationsschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsprobleme, mangelnde Kreativität und psychische Instabilität die Folge.
 - Gute Erlebnisse, positive Gefühle und Gedanken führen zu besserem Schlaf und damit zu mehr Ausgeglichenheit.
 - Etablieren Sie abendliche Routinen vor dem zu Bett gehen.
 - Routine, d.h. auch an allen Tagen zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen, ist wichtig für das Gehirn und den Schlaf.
 - Schränken Sie abends/nachts den Zugang zu Fernsehen/Handy/...ein und minimieren Sie so, dass Medien Ihr Kind vom Schlafen abhalten.
 - Lassen Sie Ihr Kind wichtiges (z.B. Vokabeln) vor dem Schlafengehen wiederholen. Es sollten dann keine neuen Inhalte (Handy, TV, ...) „nachkommen“, sonst wird das Gelernte „gelöscht“.
 - Das Bett sollte zum Schlafen sein: nicht zum Telefonieren, Lernen etc.
 - Vereinbaren Sie in der jetzt neu zu etablierenden Tagesstruktur eine Uhrzeit, wann Sie ihr Kind wecken. Es muss nicht zur Schuluhrzeit geweckt werden.

Schlafbedarf: Schlafrhythmus verschiebt sich mit dem Alter

- Schulkinder (bis sie Jugendliche sind) ca. 10 Stunden
- Jugendliche zwischen 12-16 Jahren ca. 9-10 Stunden (aufgrund hormoneller Veränderungen gehen sie später ins Bett und benötigen den Morgenschlaf. Es ist keine Faulheit, wenn sie morgens nicht aus dem Bett kommen.)

Achten Sie auf ausreichend (10 Stunden) und regelmäßigen Schlaf bei Ihrem Kind durch klare Schlafrountinen (Abend- und Morgenrountinen. Vermeiden Sie insbesondere bei jüngeren Kindern die Mediennutzung in der Nacht. Das Bett sollte nur zum Schlafen sein.



**Quelle: Croos-Müller, C. (2014). Schlaf gut-Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. Kösel-Verlag.*

3.3. Körper - Biologischer Tagesrhythmus

- Zwischen 9 und 11 Uhr sowie 15 und 18 Uhr haben die meisten Menschen ein Leistungshoch.
- In der regulären Schulzeit sollte zwischen 12.00-14.00 eine Mittagspause von mindestens ca. 90 Minuten (oder ein bis zwei Stunden) liegen.
- Nach dem Mittagessen sollte es eine Pause geben, in der sich das Kind ein wenig ausruhen/entspannen, oder z.B. Sport treiben, kann.
- Versuchen Sie, dies in der neuen Tagesplanung zu berücksichtigen.




Das Lernen sollte dem biologischen Tagesrhythmus folgen- am besten zwischen 9-11 und 15-18 Uhr.

3.4. Körper – Bewegung und Sport

- Ziel (laut WHO): Kinder zwischen 5-17 Jahren sollten eine Stunde Bewegung pro Tag haben.
- Bewegung, sei es der Spaziergang an der frischen Luft (am besten sogar im Wald) oder noch besser das Sporttreiben, führt zu einer Abnahme von: Angst, Anspannung, Traurigkeit, Stresserleben und Müdigkeit und schützt somit die mentale Gesundheit und stärkt das Selbstbewusstsein.
- Körperliche Bewegung hat ebenso einen starken Einfluss auf das Lernen: kognitive Leistungsfähigkeit, d.h. Konzentration, Gedächtnis und Schulleistungen verbessern sich.
- Erregung, die z.B. beim Streiten auftritt, wird durch sportliche Betätigung schneller wieder abgebaut.
- Versuchen Sie unbedingt, Ihr Kind zu einer „**Bewegungseinheit**“ pro Tag zu animieren. Da alle Sportvereine geschlossen sind und auch kein Schulsport stattfindet, „erfinden“ Sie mit Ihrem Kind ein Ersatzprogramm. Dies kann z.B. Yoga, Joggen, eine Fitnessapp wie z.B. gymondo.com etc. sein. Treiben Sie in Zukunft Sport zusammen?

Eine Stunde Bewegung/Sport am Tag ist nötig für die Gesundheit und zum erfolgreichen Lernen.



 Nutzen Sie nun für den Sport zu Hause zahlreiche Apps, Youtubevideos oder Bing für Anleitungen und Ideen. Auch einige Sportvereine bieten nun über Youtube oder ähnliches Sportkurse zu Hause an.

3.5. Körper - Entspannung

- $\frac{1}{3}$ aller Schulkinder geben an, sich gestresst zu fühlen.
- Auswirkungen sind körperliche Beschwerden, wie Kopf- und Bauchschmerzen.
- Chronischer Stress wirkt im Körper systemisch, dies kann u.a. zu Problemen der Konzentration und der Selbstkontrolle führen.
- Selbstkontrolle ist entscheidend für den schulischen Erfolg.
- Meditieren, zum Beispiel, kann eingeübt werden und helfen, sich zu beruhigen, Gefühle einzuordnen und die Aufmerksamkeit zu steuern. Dies hat auch positive Effekte in Prüfungssituationen.

Empfohlene Dauer: für Kinder zwischen 5-11 Minuten.



Entspannung kann Ihr Kind besser lernen und ist ausgeglichener.



Probieren Sie doch gemeinsam eine App mit Achtsamkeitsübungen aus. Ebenso gibt es u.a. auf YouTube Entspannungsverfahren für Kinder.

4. Geist – Lernen, Konzentration und Motivation

4.1. Geist – Effektiv Lernen mit Zielen und einem Plan

- Ziel ist es, Lernen mit einer neuen **Tagesstruktur** aufzubauen.
- Entwickeln Sie mit Ihrem Kind gemeinsam realistische, kleinschrittige **Lernziele**.
- Ein **Hauptziel** in der derzeitigen Situation könnte sein:
 - Ich bleibe täglich mit dem Lernen am Ball und
 - Ich schließe meine Lücken z.B. in Mathe
- Unterteilen Sie Ziele gemeinsam in kleine erreichbare Häppchen/**Teilziele** unterteilen, die dem persönlichen Leistungsvermögen entsprechen z.B.:

- Bis zu den Osterferien bearbeite ich MO – FR die Aufgaben
- Nach den Osterferien kann ich alle Reihen des 1x1
- Dann überlegen Sie zusammen, wie dies erreicht werden kann und erstellen Sie gemeinsam einen **verbindlichen Lernplan** (Dauer, Zeit, Menge), z.B.:
 - Ich lerne von 9-12 Uhr
 - Ich beginne mit einer Stunde Mathe: zunächst 30 Minuten an den gestellten Aufgaben, dann 10 Minuten das 1x1 (z.B. Start mit der 2er Reihe), danach ein PC-Lernprogramm X, etc.
- Binden Sie den Lernplan in den sonstigen **Aktivitätenplan** ein.
- Formulieren Sie eine **Mindestlerndauer**.
- Bereichern Sie (sofern von der Schule nur wenige Aufgaben kommen) in Maßen um weitere **Lernmaterialien** (siehe beigefügte Liste: Lernspielen, TV, Internet ...).
- Bei umfangreichem Tagespensum lassen Sie Ihr Kind zunächst einen **Überblick** über die gestellten Aufgaben verschaffen: Was wird verlangt? Was ist am wichtigsten? Wieviel Zeit benötigte ich für was? Was kann ich bereits? Was muss ich noch lernen?
- Das Kind sollte lernen, Inhalte durch Unterstreichen erst zu gliedern und dann gleichmäßig aufzuteilen und mit Teil-Lernzielen zu versehen werden. Je **strukturierter** der Stoff, desto besser das langfristige Behalten.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind ein Hauptziel. Daraus leiten Sie dann kleinere Ziele ab. Anhand dessen erstellen Sie einen Lernplan mit Ihrem Kind.

4.2. Geist – Viele kurze Pausen – die Konzentration ist begrenzt

- Überschätzen Sie nicht die **Konzentrationsfähigkeit** Ihres Kindes:
 - Mit 5-7 Jahren kann sich ein Kind ca. 15 Minuten
 - zwischen 8-9 Jahren ca. 20 Minuten
 - zwischen 10-12 Jahren ca. 25 Minuten
 - über 12 Jahren ca. 30 Minuten konzentrieren.
- Pausen sind notwendig für erfolgreiches Lernen (siehe 9).
- Jedes Kind hat einen individuellen Rhythmus.
- Ungefähr 10-30% der Lernzeit braucht das Gehirn Pausen.
 - Je schwerer der Stoff, desto mehr.
 - Für Ältere: ungefähr alle 10-15 Minuten eine Unterbrechung von einer Minute (Träumen, aus dem Fenster schauen...ohne aufzustehen), alle 30 Minuten 5-Minuten-Minipause (Musikhören sein, Spielen, Trinken, Quatschen...), nach einer Stunde 15-20 Minuten.
 - Zahlreiche kurze Pausen bewirken oft mehr als eine lange Pause.
Wichtig: Kein Computer/TV und kein Buch lesen, sonst werden die Inhalte im Gedächtnis wieder gelöscht.





*...viele kurze Pausen sind wichtig, damit sich Ihr Kind immer wieder gut
konzentrieren kann.*

4.3. Geist – Auf die Reihenfolge kommt es an!

- Das Gehirn braucht 15 Minuten **Aufwärmzeit, wie ein Muskel**.
- Im Anschluss verbleibt die Leistungsfähigkeit ungefähr 45 Minuten auf diesem Niveau.
- Das bedeutet, dass man mit leichteren, interessanteren, vertrauteren Aufgaben/Fächern beginnt und Schwierigeres etwas später angeht.



...Kind sollte mit leichten Aufgaben beginnen, um das Gehirn aufzuwärmen.

4.4. Geist – Übung macht den Meister!

- **Wiederholung** ist das wichtigste Erfolgsrezept.
- Wie am erfolgreichsten wiederholen?
 - Unbedingt direkt nach der Pause bevor ein neues Thema angegangen wird (größte Wirkung!)
 - Vor dem Schlafengehen
 - Bei neuen Inhalten in der ersten Woche mindestens an drei Folgetagen, in der nächsten Woche 1-2-mal
- Werden Inhalte gar nicht wiederholt, wird nur ca. 10% des Lernstoffs nach ca. 20 Tagen behalten.
- Je schwerer der Lernstoff dem Kind fällt, desto häufiger sollte wiederholt werden.
- Lernen braucht Zeiten des scheinbaren **Stillstandes**- das muss man aushalten! Der Lernfortschritt steigt über die Zeit zunächst rasch an, es folgt über eine längere Zeit ein "Lernplateau" ohne Fortschritt, um dann wieder nach oben zu gehen.



*...lassen Sie Ihr Kind regelmäßig Lerninhalte wiederholen. Lernen ist eine
...eriger und fortlaufender Prozess und besteht nicht nur aus
Fortschritten.*

4.5. Geist – Lernen sollte abwechslungsreich sein!

- Je unterschiedlicher die Aufgabeninhalte zwischen den Lernabschnitten (inkl. Pausen), desto leichter das Behalten.
- Wenn Sie mit dem Kind gemeinsam planen, lassen Sie es keine ähnlichen Fächer nacheinander bearbeiten (z.B. Mathe und Physik), sondern z.B. dazwischen Englisch.
- Wechseln Sie die Aufgabenarten, z.B. erst lautes Vorlesen, dann etwas Schriftliches.

- Verschiedene **Lernkanäle** sollten angesprochen werden, behalten wird:
 - 10% vom Gelesenen
 - 20% vom Hören
 - 30% vom Sehen
 - 50% vom Hören und Sehen
 - 70% vom Hören, Sehen und Sprechen
 - 90% vom Tun/Ausprobieren
- Kinder können Graphiken zu Themen malen, Vokabeln auf Tonband aufnehmen, das 1x1 mit den Fantas4 singen etc.



Umso mehr Abwechslung beim Lernen, umso besser. Man kann Lernkanäle, Fächer und Aufgabentypen abwechseln.

4.6. Geist – Vertrauen ist gut- Kontrolle manchmal auch!

- Nehmen Sie sich besonders am **Anfang** Zeit, die Aufgaben **stichprobenhaft** zu kontrollieren, sofern Ihr Kind diese nicht der Lehrkraft senden muss.
- Fragen Sie punktuell ab und kontrollieren Sie auf Ordentlichkeit.
- Gerne können Sie das Kind auch eine Art "Checkliste" führen lassen, da die Aufgaben eventuell in der derzeitigen Situation etwas unübersichtlich sein könnten.



Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie ab und zu etwas kontrollieren (sofern dies nicht über die Lehrkraft geschieht).

4.7. Geist – Unterstützen Sie die Lernmotivation des Kindes!

- **Motivation** kann als der „Motor des Verhaltens“ beschrieben werden, der die Richtung, Intensität und Dauer des Verhaltens bestimmt.

- **Intrinsische Anreize** wären z.B. eine kindorientierte Aufgabengestaltung, die durch praktische Beispiele, Veranschaulichung oder Anwendungsmöglichkeiten an den Alltag des Kindes anknüpft.
Vermitteln Sie Ihrem Kind den Sinn des Gelernten. Die Leitfrage könnte sein „Wozu nutzt Dir dieses Wissen?“.
- **Externe Anreize:** Wenn keine Antwort auf das „Wozu“ möglich erscheint, sollte man eine „Wenn-dann“ Notlösung erarbeiten (Wenn du mit dem Arbeiten fertig bist, dann machen wir heute Nachmittag...). Alternativ wäre jetzt eine gute Zeit, ein Belohnungssystem zu entwickeln und einzusetzen.
- Eine **klare Struktur** kann sich positiv auf die Motivation auswirken. Die Struktur sollte sich auf alle Bereiche des Lernens beziehen (Arbeitsplatz, Tagesstruktur, Lerninhalte, Pausen, Zielformulierungen).
 - Umso klarer die Absprachen sind, umso besser: Jeden Tag eine Tagesstruktur mit Zielen für den Tag, an einem definierten Arbeitsplatz, mit abgesprochenen Pausen und einer Belohnung für die getane Arbeit.
 - Klar formulierte Ziele, unterteilt in Teilziele, helfen Ihrem Kind täglich, das Lernen zu beginnen und durchzuhalten.
 - Gute Ziele sind: realistisch, der Lernende hat die Erfüllung selbst in der Hand, genau/konkret, klarer Zeitrahmen, konkrete Maßnahmen zur Zielerreichung.
- Begleiten Sie Ihr Kind dabei, Erfolge sichtbar zu machen und Erfolge auf eigene Fähigkeiten zu beziehen. Ihr Kind muss an sich und seine Fähigkeiten glauben.
- Ohne Misserfolg ist kein Erfolg möglich: stärken Sie Ihr Kind darin, für seine Ziele zu gehen und für seinen eingeschlagenen Weg die Verantwortung zu tragen und selber Wege zu suchen, die Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Schlagen Sie ihm z.B. vor, ein Erfolgstagebuch zu schreiben und erinnern Sie es an Situationen, die es erfolgreich und selbständig gelöst hat. Unterstützen Sie es darin, ein eigenverantwortlich denkender und handelnder Mensch zu sein.



In der momentanen Situation, in der Ihr Kind ausschließlich zu Hause, ohne die direkte Begleitung durch die Lehrkraft, lernt, kommt dem Thema „Lernmotivation“ eine besondere Bedeutung zu. Aus diesem Grund finden Sie anhängend ein Dokument (Lernmotivation) mit weiteren Informationen und Anregungen zu diesem Thema.



Motivieren Sie Ihr Kind, indem Sie Anwendungsbeispiele oder externe Anreize schaffen. Zudem hilft eine klare Struktur des Tages sowie der Lernziele bei der täglichen Motivation.

5. Herz – Achten Sie auf die psychische Gesundheit

- Situationen, die als schwierig oder herausfordernd erlebt werden, können bei Ihrem Kind Stress auslösen. Die jetzige Situation stellt ein außergewöhnliches Ereignis dar, auf die Kinder (und Erwachsene) sehr unterschiedlich reagieren.
- Der Zustand der Quarantäne kann die Psyche Ihres Kindes beeinflussen.
- Bei manchen Kindern ist keinerlei Veränderung bemerkbar.
- Bei anderen wiederum lösen Stress und Belastung **Stressreaktionen** aus:
Auf der **psychischen Ebene** kann sich das bei Ihrem Kind zeigen durch Anspannung, Nervosität, Hilflosigkeit Angst, Rückzug etc.
Auf der **körperlichen Ebene** durch Erschöpfung, Einschlafschwierigkeiten, Kopf- und Bauchschmerzen, Konzentrationsprobleme etc.
Achten Sie sensibel darauf, ob und inwiefern sich Ihr Kind verändert.
- Studien zeigen, dass bereits ohne eine akuten “Corona-Situation“ ein Drittel aller Schüler angibt, regelmäßig von der Schule gestresst zu sein. Die Stresshäufigkeit nimmt mit dem Alter eher zu.
- Alle Menschen haben Grundbedürfnisse, dazu gehören:
 - Sicherheit
 - Zugehörigkeit
 - Freiheit
 - Sinnhaftigkeit
- Diese vier Grundbedürfnisse werden derzeit nicht erfüllt!
Besonders durch die soziale Distanzierung und den Wegfall von Körperkontakt reduziert sich das Gefühl nach Zugehörigkeit. Dies gilt vielleicht noch stärker für Jugendliche, die sich sehr an ihrem Freundeskreis und dem “Außen“ orientieren.
- Es gibt verschiedene Möglichkeiten für Ihr Kind, Stress zu bewältigen.
- Mit Hilfe des „BASIC PH“ Modells, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind schauen, mit welchen Strategien/Techniken Ihr Kind mit dem Stress besser umgehen kann (Coping):

B (beliefs): Überzeugungen (Religion, Glaube an sich selbst, Philosophie, Spiritualität...)

A (affect): Emotionen/Gefühle (direkt oder indirekt ausdrücken und mitteilen, z.B. jemanden anrufen, malen)


S (social): Sozialer Aspekt (Unterstützer nutzen, z.B. Familie, Freundeskreis...)

I (imagination): Imagination (anregen von Phantasie, Humor, Kreativität, Ablenkung durch Kunst, Musik, Literatur...)

C (cognition): Kognitionen (Fakten einholen, Lernen, Problemlösen, Alternativen prüfen...)

Ph (physical): Körperlichkeit (Bewegung/Sport, Meditieren, Spielen...).

- Ein strukturierter Tagesablauf kann zu mehr Sicherheitsgefühl und Halt bei Ihrem Kind beitragen. Feste Absprachen und Zuverlässigkeit sind nun wichtig.
- Schützen Sie Ihr Kind vor zu intensivem Konsum von Nachrichten über die aktuelle Lage. Dies kann zu einer gesteigerten Verunsicherung beitragen.
- Gehen Sie auf Fragen und Schilderungen Ihres Kindes zur aktuellen Situation altersgerecht ein und beschäftigen Sie sich mit den Gedanken und Sorgen Ihres Kindes.
- Schildern Sie ruhig auch Ihre eigene Betroffenheit über die Situation. Teilen Sie mit, wenn Sie eine Antwort nicht wissen und überlegen Sie gemeinsam, wie sie damit umgehen wollen.

 In dieser für uns alle sehr herausfordernden Zeit kommt dem Thema "Psychische Gesundheit" eine besondere Bedeutung zu. Aus diesem Grund finden Sie anhängend ein Dokument (Psychische Gesundheit) mit weiteren Informationen und Anregungen zu diesem Thema.



Die momentane Situation kann bei Ihrem Kind Stress auslösen, was zu verschiedene Reaktionen führen kann. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, auf verschiedene Weise diesen Stress abzubauen und gehen Sie auf die Fragen und Bedürfnisse Ihres Kindes ein.