

## Tipps für Eltern in Zeiten von Corona

- Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Der Zeitplan funktioniert am besten, wenn er formell ist, z. B. geschrieben/gedruckt und an einer auffälligen Stelle gezeigt wird. Es hilft, den Kindern den Plan für den nächsten Tag vor dem Schlafengehen vorzulesen.

- Planen Sie einen Schulablauf zu Hause während der Morgenstunden. Organisieren Sie den Morgen in verschiedene „Einheiten“ oder schulbezogene Aktivitäten. Verlassen Sie sich nicht nur auf die Anweisungen, die die Schule über das Netz schickt. Sie können den Kindern Verantwortung für den Unterricht übertragen, um Hilfe von Verwandten bitten oder Studiengruppen mit anderen Kindern über Skype o.ä. organisieren.

- In Corona-Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Familie regelmäßige Mahlzeiten einnimmt. Die Kinder können in den Prozess der Vorbereitung einbezogen werden. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass die Familie lebt und es ihr gut geht.

- Die Großeltern können sehr wichtig sein. Bitten Sie diese, Ihren Kindern Gutenachtgeschichten zu erzählen. Die Großeltern können eine zentrale Rolle in der Heimschule spielen. Die Einbeziehung der Großeltern per Skype o. ä. kann für diese, Ihre Kinder und Sie selbst sehr sinnvoll sein.

- Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Großfamilie, den Lehrern und Freunden. Bitten Sie diese Personen, Ihren Kindern ein Feedback zu dem zu geben, was sie gesehen haben. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: "Opa denkt an mich!" "Meine Tante weiß jetzt, dass ich gut in Mathe bin!" "Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!"

- Die Corona-Zeiten bieten den Eltern eine gute Gelegenheit, Kontakte zu Lehrern, anderen Eltern, Sporttrainern (z.B. durch Anfragen nach Anleitungen für Übungen zuhause) usw. zu knüpfen. Die Kontaktaufnahme mit diesen Menschen ist ein angebrachter Schritt in Corona-Zeiten, denn es wird erwartet,

dass wir die Isolation durch WhatsApp, Skype und Face Time überwinden. Ein mögliches positives Ergebnis der gegenwärtigen Krise ist, dass die Eltern aus dieser Krise besser mit den Lehrern des Kindes, anderen Eltern und zusätzlichen Personen in der Umgebung des Kindes in Kontakt kommen können. Diese Kontakte können den Eltern dabei helfen, einen besseren Überblick über die Aktivitäten ihres Kindes zu bekommen, wann immer es notwendig ist, nachdem wir wieder zur Normalität zurückkehren.

- Versuchen Sie, die Gewohnheit zu entwickeln, virtuelle Sitzungen mit den Kindern, Großeltern und anderen Personen zu veranstalten, die für Sie von Bedeutung sind. Ein solches Treffen, sagen wir einmal pro Woche, wird den Familienzusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl Ihres Kindes stärken. Es hilft, sich im Vorfeld vorzubereiten, in dem man z. B. Dinge zur Hand hat, die man erzählen oder zeigen möchte. Dadurch werden diese Treffen zu einer bedeutenden Spiegelung, die das Selbstbild Ihrer Kinder stärken wird.

- Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang in seinem Zimmer abgeschlossen bleiben. Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, kommen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, stehen die Chancen gut, dass das Kind sich als Gast und nicht als Eindringling auf Sie bezieht. Sie sollten wissen, dass die Gewohnheit, sich in seinem Zimmer einzuschließen, einen Missbrauch der Rechte zur Privatsphäre darstellt. Die Privatsphäre ist ein Recht unter anderen und kein absolutes! Die Privatsphäre als „heilig“ zu behandeln, kann die funktionellen, zwischenmenschlichen und persönlichen Kontinuitäten des Kindes völlig untergraben.

- Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettbewerb zu organisieren. Wettbewerbe zwischen Familien oder Gruppen neigen dazu, den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes zu stärken.

**Liebe Grüße**

**Birgit Mondre/Beratungslehrerin an der NMS Maxglan1**

**Für Sie telefonisch erreichbar: 0681/10707299**

Montag, Dienstag, Mittwoch- jeweils am Vormittag