



## Elterninformation durch die Schulseelsorge und Schulsozialarbeit der Ursulinenschulen Werl

### Liebe Eltern.

Durch die Ereignisse der vergangenen Tage stehen wir als Eltern vor großen Herausforderungen: Bei den meisten von uns hat sich der berufliche Alltag völlig verändert. Viele machen sich Sorgen, wie es in ihrem Beruf weitergeht. Nicht Wenige müssen ihre Aufgaben von zuhause aus erledigen. Neben diesen beruflichen Herausforderungen müssen wir die Betreuung unserer Kinder meistern, die in den kommenden Wochen nicht zur Schule gehen können.

Wir möchten Ihnen mit diesem Schreiben einige konkrete Tipps geben, die helfen sollen, die Kinder gut durch die kommenden Tage und Wochen zu begleiten.

### Eine klare Tagesstruktur schaffen

Eine feste Tagesstruktur bietet Sicherheit und Orientierung und hilft, Ängsten oder Antriebsschwäche entgegenzuwirken. Dies ist in den nächsten Wochen besonders wichtig, da

- ganz unerwartet viel „freie Zeit“ zur Verfügung steht und die täglichen Abläufe durch den Schulbesuch wegfallen
- weil die Tagespresse und soziale Medien in großem Umfang von der Corona-Krise berichten und die Gedanken sehr stark davon bestimmt werden
- weil durch den Wegfall von Freizeitaktivitäten (z.B. Vereinssport) Möglichkeiten entfallen, sich mit Gleichaltrigen zu treffen und die räumliche Nähe in den eigenen vier Wänden auch zu Konflikten in der Familie führen können.
- Weil an mancher Stelle somit auch körperliche Aktivitäten wegfallen, die für viele einen Ausgleich darstellen.

Überlegen Sie sich daher einen festen Tagesablauf für die nächsten Wochen und besprechen Sie diesen mit Ihren Kindern. Ältere Kinder können Sie bei der Planung natürlich mit einbeziehen.

Vereinbaren Sie z.B. feste Zeiten für Mahlzeiten und die weitere Tagesgestaltung, wie Zeit für schulische Aufgaben, Bewegung, Freizeit und gemeinsame Zeit. Dabei muss der „Schultag zu Hause“ nicht zwingend um 8 Uhr beginnen und der Länge eines Schultages entsprechen. Vermeiden Sie aber, dass Ihre Kinder ihren Tagesablauf so umstellen, dass sie bis spät in die Nacht am Fernsehen / Handy / Computer sind und erst mittags aufstehen.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder den Tag nicht im Schlafanzug verbringen, sondern sich morgens für einen „normalen“ Tag bereitmachen.

Ein sinnvoller Ablauf kann die Kinder möglichst mit einbeziehen:

- Aufstehen
  - Waschen / Anziehen
  - Gemeinsames Frühstück mit Tisch eindecken durch ALLE oder nach Tagen aufgeteilt
  - Arbeitsphase 1 (z.B. erste Aufgaben, nach Fächern aufgeteilt. Dauer ca. 1,5 Stunden)
-

- Kleine Pause / Chatten / Telefonieren (15-20 Min)
- Essen vorbereiten / gemeinsames Kochen
- Mittagessen
- Pause (auch für Sie!)
- Arbeitsphase 2 (am unten genannten Projekt / freies Arbeiten / weitere Arbeit in den verschiedenen Schulfächern)
- Spieleinheit
- Chatten mit den Freunden / Familie
- Abendbrot

## **Aufgaben für die „Schule zu Hause“**

### Aufgaben von der Schule Ihrer Kinder

In den Tagesablauf einbauen sollten die Kinder auch Aufgaben für die Schule, um ein Stück Normalität weiterlaufen zu lassen. Viele Schulen haben bereits Möglichkeiten geschaffen, Schülern Aufgaben zukommen zu lassen. Einige Schulen suchen momentan noch nach Möglichkeiten dazu. Gibt es bereits einen vereinbarten Kontaktweg zwischen Ihnen und der Schule, überprüfen Sie täglich, ob Sie Nachrichten erhalten haben. Suchen Sie auch den Kontakt zu anderen Eltern und erfragen Sie, ob diese etwas gehört haben.

Sollten Sie (noch) keine oder zu wenige Aufgaben für Ihre Kinder erhalten haben, knüpfen Sie daran an, was die Kinder in den letzten Wochen in der Schule bearbeitet haben. Schauen Sie gemeinsam mit den Kindern in die Hefte und wiederholen Sie Aufgaben aus den letzten Wochen, wenn Sie (noch) kein Material erhalten haben.

### Verschiedene Lernplattformen

Eine weitere Möglichkeit, Aufgaben für die Kinder zu finden, sind diverse Lernplattformen im Internet. Dort finden Sie zum Teil auch kostenfrei zur Verfügung gestellte Materialien für einzelne Klassenstufen (z.B. <https://de.serlo.org/>). Die Plattform scoyo.de stellt z.B. für die nächsten zwei Wochen für Schüler der Klassen 1-7 kostenlos Aufgaben je nach Klassenstufe zur Verfügung, andere, wie z.B. Sofatutor, kann man für 30 Tage kostenlos testen. Informieren Sie sich über Nutzungs- bzw. Kündigungsbedingungen der jeweiligen Plattformen.

Eine weitere gute App ist „anton“. Hier können Schülerinnen und Schüler verschiedene Aufgaben je nach Klasse / Jahrgang machen. Integriert in die App sind Spiele, die als Belohnung gespielt werden können.

### Lesen

Geben Sie Ihren Kindern ein Buch, das sie interessiert, zu lesen und sprechen Sie mit ihnen darüber. Lassen Sie sich die Handlung schildern, fragen Sie nach Personen, die in einer Geschichte vorkommen, usw. Jüngeren Kindern können Sie auch Geschichten vorlesen oder mit ihnen gemeinsam lesen.

Tauschen Sie mit Ihren Nachbarn Bücher aus, wenn Ihre Kinder alle Bücher durchgelesen haben. Haben Sie ein Nutzerkonto bei einer öffentlichen Bücherei, haben Sie die Möglichkeit, über die App Onleihe Hörbücher oder Bücher für einen Reader für Ihre Kinder zu laden.

### Knobelaufgaben

Hier finden sich im Internet viele Seiten, die auf unterschiedlichem Niveau Aufgaben anbieten. Gucken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, welche Aufgaben leicht bzw. schwierig genug sind und knobeln Sie auch gemeinsam.

### Gesellschaftsspiele

Spielen Sie Gesellschaftsspiele mit Ihren Kindern. Dies ist nicht nur ein Zeitvertreib, sondern fördert zudem das Lernen, Regeln einzuhalten und mit Frustration umzugehen. Je nach Spiel werden auch Kooperationsfähigkeit, Geduld und Konzentration geschult.

### Projekte

Vielleicht haben Sie je nach Wohnsituation die Möglichkeit, Ihren Kindern ein länger andauerndes Projekt zu ermöglichen?

Dies kann ganz unterschiedliche Schwerpunkte haben. Z.B.:

- *sportlich* (Beginnen mit einer neuen Sportart, z.B. Yoga, mithilfe von Videos)
- *Beobachtung und Dokumentation eines Phänomens in der Natur* (Nestbau...)
- *Bau eines Insektenhotels aus Restholz*
- *Bau von Nistkästen*
- *Anlegen eines Minigartens*
- *Anlegen eines Tagebuchs / Schreiben eines eigenen Buches*
- *Anlegen eines antiken Buchs*. Dazu müssen Blätter / Papierseiten zunächst künstlich mit Tee und Kaffee gealtert werden. Dann können diese mit alter Handschrift beschrieben werden, um z.B. eine alte Schatzkarte anzulegen.
- *Die Fälscherwerkstatt*. Oder „Male wie...“. Du schaust dir ein Gemälde eines berühmten Künstlers an. Nun versuchst du, dieses zunächst nachzumalen. Im Anschluss kannst du eigene Motive mit derselben Technik anfertigen.
- *Malen und bauen mit...* Du gestaltest mit allerlei Alltagsmaterialien Städte aus Müll, *Bilder aus Sand...* Diese Bauwerke und Bilder können jeden Tag wachsen.

### **Bewegung**

Nutzen Sie alle Möglichkeiten an Bewegung für Ihre Kinder, die zur Verfügung stehen. Wenn es möglich ist, verbringen Sie mit Ihren Kindern viel Zeit an der frischen Luft (Laufen, Inliner fahren, Fahrrad fahren, Ballspiele). Ältere Geschwister können sich für jüngere Geschwister eine Schnitzeljagd ausdenken. Überlegen Sie sich kleine „Challenges“, bei denen man von Tag zu Tag versucht, sich in irgendetwas zu steigern (Springseilsprünge, Laufzeit für eine bestimmte Strecke, ...)

Auch in der Wohnung können Sie kleine „Sporteinheiten“ je nach räumlichen Gegebenheiten und Alter der Kinder durchführen. Manche Kinder (und Erwachsene) lassen sich auch hier über youtube oder verschiedene Apps gut motivieren, dort findet man auch klare, zeitlich begrenzte Übungseinheiten, die man gut in den Tagesablauf einbauen kann.

## **Umgang mit Ängsten**

Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob Eltern unsicher oder ruhig reagieren. Es kann vorkommen, dass Kinder die Signale, die sie bei ihren Eltern wahrnehmen, kopieren und sogar intensivieren. Kinder profitieren in ernstesten Situationen sehr, wenn ihre Eltern ruhig und besonnen reagieren.

### Gesicherte Informationen

Besprechen Sie mit Ihrem Kind gesicherte Informationen (z.B. über die Seite des Robert-Koch-Instituts erhältlich- <https://www.rki.de/>) und die Handlungsempfehlungen, die sich daraus ergeben. Erklären Sie Ihrem Kind, aus welchem Grunde besondere Verhaltensmaßnahmen (wie besondere Hygienemaßnahmen und weniger Kontakt zu anderen Menschen) momentan notwendig sind. Erklären Sie, dass diese Maßnahmen nur für einen begrenzten Zeitraum gelten. Achten Sie ebenfalls darauf, dass bestimmte Verhaltensweisen nicht in übertriebenem Maße durchgeführt werden, wie z.B. ständiges Händewaschen.

### Altersgerechte Informationen

Die Medien, seien es Zeitungen, Radio, Internet oder Fernsehen, sind in den vergangenen Tagen voll von Informationen zu möglichen Szenarien, zu Infektionen und Opferzahlen. Leider arbeiten auch Nachrichtensender dabei allzu oft reißerisch: es werden fast gantztägig Fotos und Videos gezeigt, die für Erwachsene und für Kinder sehr verstörend sein können: Wenn dutzende Särge und Opferzahlen gezeigt und genannt werden, ist das eher Bildzeitungsniveau als seriöser Journalismus. Ein gutes Nachrichtenportal ist Logo auf dem Sender Kika.

Wir sind es zwar gewohnt, dass manche Kinder aus Filmen und Videospielen evtl. solch ähnliche Darstellungen kennen. Kinder spüren aber sehr wohl, dass die Aufnahmen im Fernsehen real sind, ohne diese wirklich verarbeiten zu können.

Kinder haben ein Recht auf altersgerechte Informationen und Nachrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nicht alles sehen. Grundsätzlich sollte gelten: Informationen bekommen Kinder sanft, ehrlich und angemessen.

Dazu gehört, dass Sie die Kontrolle über die digitalen Geräte zuhause haben sollten. Über Chats, youtube etc. ist es ein Leichtes, an ungefilterte Beiträge zu gelangen. Darauf zu achten, was Ihre Kinder für Beiträge erhalten, hat nichts mit Misstrauen oder Verletzung der Privatsphäre Ihres Kindes zu tun. Vielmehr ist es Ihre Pflicht, die Chats und besuchten Seiten im Internet zumindest bis zu einem gewissen Alter im Blick zu behalten.

### Bevorstehende Maßnahmen

In den Medien wird quasi stündlich berichtet, dass Ausgangssperren verkündet werden.

Filtern Sie diese Nachrichten und machen Sie sich selber klar, was man darf und was nicht. Eine sanfte, aber klare Ehrlichkeit ist auch hier angebracht und hilft Ihnen bei der gemeinsamen Planung.

### Fake-News

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass zurzeit viele Gerüchte über soziale Medien und generell im Internet verbreitet werden und man diese nicht alle für wahrnehmen soll, um Ängste bei ihren Kindern zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

### Medienfreie Auszeiten

Schaffen Sie für Ihre Kinder (und sich) „Corona-freie“ Zeiten. Besonders am Abend vor dem Schlafen gehen sollten Ihre Kinder nicht noch Neuigkeiten aus dem Internet, den Nachrichten oder über soziale Medien erhalten, die sie dann „mit in den Schlaf nehmen“. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern, die eigene Handys haben, diese zu einer festen Zeit (z.B. eine Stunde vor dem Schlafen gehen) auszuschalten oder auf einen festen Platz außerhalb des Kinderzimmers zu legen. Das Handy ganz wegzunehmen würde in diesen Tagen einen großen Einschnitt bedeuten, da es die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen Kontakt zu haben, stark einschränkt.

Die Kommunikation über soziale Medien bietet für Ihre Kinder die Möglichkeit, sich mit ihren Freunden auszutauschen. Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit ihren Freunden darüber zu sprechen, was sie am Tag tun und wie sie die momentane Situation erleben. Fragen Sie nach, was die Freunde Ihres Kindes erzählen, um zu erkennen, wenn sie untereinander Ängste verbreiten und sprechen

### Auf sich selbst achten

Natürlich hat es etwas für sich, die vor uns liegenden Wochen als Chance für uns als Familie zu sehen und mehr Zeit mit den eigenen Kindern verbringen zu können.

Es ist aber eine Tatsache, dass wir als Eltern vor einer anstrengenden Zeit stehen. Das lässt sich weder leugnen noch schönreden.

Sie müssen in dieser neuen Alltagsstruktur aber weder stets ansprechbar sein, noch müssen Sie alle Fragen Ihres Kindes beantworten können.

Viele von uns müssen nun von zuhause arbeiten. Diese Aufgaben kann man nicht komplett in den frühen Morgen oder in die Abendstunden verlegen. Versuchen Sie, Ihren Kindern zu vermitteln, dass die gemeinsamen Arbeitsphasen von Allen genutzt werden müssen. Vielleicht ist es Ihnen möglich, einen festen Arbeitsplatz zu reservieren. Damit signalisieren Sie Ihren Kindern, dass dieser Bereich nun für Ihren Beruf reserviert ist. Und vor allem: Wenn Sie dort sitzen, sind Sie gewissermaßen „im Büro“.

Versuchen Sie, sich selbst Auszeiten zu gönnen, so gut es geht. Das können eine kleine Joggingrunde oder ein Spaziergang sein. Dies ist gerade angesichts der großen Herausforderungen, vor denen viele von uns stehen, sehr wichtig.

Es steht Ihnen als Eltern zu, an sich zu denken und abends auch mal zu sagen, dass die gemeinsame Zeit mit den Kindern für heute beendet ist. Gönnen Sie sich in all diesen Turbulenzen abends mal ein gutes Buch, ein gutes Getränk oder einen guten Film ohne Corona!

Das Team der Schulpastoral steht Ihnen täglich für Gespräche zur Verfügung. Die Mailadressen und Telefonnummern finden Sie auf der Homepage der Ursulinenschulen.

Wir wünschen Ihnen gutes Durchhalten und freuen uns auf das Wiedersehen!

Für das Team der Schulpastoral an den Ursulinenschulen Werl,

Alexander Scholz.

StR i.E, Dipl.Theol.