

Tipps zum Homeschooling

- Gestalte dir einen festen Arbeitsplatz, ohne Ablenkung, für die Erledigung der Schulaufgaben

- **Überlege dir mit deinen Eltern einen Tagesplan**

Hier ein Beispiel:

1. Frühstück, anziehen, Zähne putzen, Bett machen
2. Arbeitsplatz einrichten (Schulsachen und Materialien bereitlegen – Startklar für die Lernzeit!)
3. Mit der ersten Aufgabe beginnen (ca. 30 – 45 Minuten)
4. Bewegungspause (15 Minuten); ggf. Obstsnack und Trinken
5. Weiterarbeiten (30 – 45 Minuten)
6. Pause (Bewegung / Mittagessen)
7. Zeit für mich
8. Individuelle Lernzeit (falls noch Aufgaben offen sind)
9. Projektzeit einbauen / sinnvolle Freizeitgestaltung
10. Freispielzeit
11. Familienzeit (Abendessen, etc.)
12. Zu Bett geh Zeit festlegen

- **Tipps zum Start mit der Lernzeit:**

- Überblick verschaffen / Was ist zu tun?
- Was möchte ich heute erledigen?
- Was fällt mir leicht?
- Wo brauche ich Unterstützung?
- Welche Materialien benötige ich?
- Wann mache ich Pausen?
- Wann beende ich meine Arbeit?
- Wer kontrolliert die Ergebnisse?

- **Tipps für deine Freizeit findest du hier in der Vielfaltbox**

- **Einige Projektideen für dich:**

- Garten (Beet anlegen und sich darum kümmern)
- Werkstatt (Holzarbeiten mit Papa)
- Geschenke basteln
- Plakat zu einem Thema anfertigen (Recherche in Büchern und im Internet)
- Hausarbeit
- Ideen mit dem Kind / der Familie sammeln
- Basteln
- Etwas neues Lernen oder üben (Sport, Sprache, Handarbeit, ...)
- Zimmer aufräumen und umdekorieren

- **Familienaktivitäten:**

- Buchclub (gemeinsam ein Buch lesen)
- Gemeinsam Basteln
- Gemeinsame Spiele / Gesellschaftsspiele
- Musizieren
- Gemeinsame Sportaktivitäten (Tanzen, Joggen, Yoga, Gymnastik, ...)

Tipps bei Ärger und Streit

➤ Für ALLE gilt:

Ruhe bewahren und tief durchatmen! (nicht vom Ärger des anderen anstecken lassen!)

➤ Vorbeugend: dem Alltag eine klare Struktur geben!

- Die Rahmenbedingungen zur Alltagsgestaltung und -strukturierung geben die Eltern vor!
- Überlegen was wirklich wichtig ist und erledigt werden muss!
- Welche Grenzen sind notwendig? Welche Regeln brauchen wir in unserer Familie?

➤ Wut und Ärger:

- Zunächst ist es wichtig, den Kindern und sich selbst Zeit geben ihre Wut loszuwerden / Auszeit geben / Rückzug ermöglichen / Spannung abbauen
- Das hilft gegen Wut: Tief durchatmen (Beruhige dich mit deinem Atem) / Mit einem Stift die Wut herausmalen / Singe die Wut in einen Spiegel / Denk an etwas schönes / Lächle den Ärger Weg / die Wut in Bewegung umsetzen / Zeitungen zerreißen

➤ Das klärende Gespräch:

- Mit Worten beruhigen
- Den Konflikt gemeinsam und in Ruhe klären / Ärger und Gefühle mitteilen, aber freundlich
dabeibleiben (Ich – Botschaften verwenden, z.B. Ich fühle mich...)
- Kinder an die vereinbarten Regeln erinnern
- Interessen, Wünsche und Bedürfnisse formulieren
- Nach einer gemeinsamen Lösung suchen, mit der alle Beteiligten zufrieden sind
- Die Vereinbarungen können schriftlich festgehalten werden