

# REGIONALE SCHULBERATUNGSSTELLE IM KREIS COESFELD



## Corona-Pandemie: Tipps für die Situation und das Lernen Zuhause

**Liebe Eltern,**

wir möchten Ihnen gerne ein paar schriftliche Informationen und Tipps zur Unterstützung Ihres Kindes Zuhause geben.

Suchen Sie sich die Abschnitte heraus, zu denen Sie Fragen haben.

Seien Sie bei der Umsetzung milde mit sich selbst (und mit Ihrem Kind). Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Auch die Mitarbeiter der Schule Ihres Kindes helfen Ihnen sicher gerne bei Ihren Fragen weiter. Sprechen Sie am besten die Klassen- oder Stufenleitung telefonisch oder per E-Mail an.

Alles Gute Ihnen und Ihrer Familie. Bleiben Sie gesund!

*Ihr Team der Regionalen Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld*

---

Wir verwenden in dieser Information der Einfachheit halber die männliche Form und sprechen von Ihrem Kind. Damit sind natürlich alle Geschlechter und auch ältere Kinder bzw. Jugendliche gemeint.

---

### **Wieviel Druck muss ich meinem Kind beim Thema Schule machen?**

Weisen Sie dem Thema Schule und Lernen einen eindeutigen Platz im Alltag Ihres Kindes zu. Sie können dazu die tägliche Lernzeit in einen Wochenplan eintragen. Außerhalb dieser Zeiten dürfen Sie und Ihr Kind dann aber auch an etwas anderes als die Schule denken.

Das Schulministerium hat darauf hingewiesen, dass mit dem Angebot von Materialien zur häuslichen Arbeit „nicht die Erwartung verbunden wird, der Stundenplan werde in die häusliche Arbeit der Schülerinnen und Schüler verlagert. Es gilt für alle Beteiligten (Lehrkräfte und Eltern), Augenmaß zu bewahren“ ([Quelle: Schulministerium NRW](#))

### **Was ist jetzt wichtig im Tagesablauf meines Kindes?**

Struktur ist wichtig! Gerade in krisenhaften Zeiten gibt sie Orientierung und Sicherheit!

Wie genau eine Struktur in der aktuellen Situation aussieht, kann sicherlich individuell verschieden sein, aber ein gleichbleibender roter Faden Tag für Tag sollte man erkennen. Idealerweise orientiert sich dieser an der bekannten Schulstruktur, die beinhaltet: morgens aufstehen, dann einige Zeit mit Lernen verbringen, unterbrochen von der einen oder anderen Pause. Auch die Zubettgehzeiten sollten nicht zu sehr von den üblichen während der „normalen“ Schulzeit abweichen. Bald wird diese Struktur wieder zurückkehren, daher sollte sie nicht „verlernt“ werden!

Wann der Start in den Schultag Zuhause sein sollte, ist zum einen davon abhängig wieviel Unterstützung Ihr Kind benötigt (ältere und selbstständigere Kinder können alleine starten) und zum anderen wie die Gegebenheiten vor Ort sind (wer ist wann wie zu Hause).

Interessant in diesem Zusammenhang: Mit Beginn der Pubertät verschiebt sich der lichtabhängige Schlaf-Wach-Rhythmus temporär nach hinten. Das heißt, Teenager schlafen abends später ein als Kinder und Erwachsene. Um dennoch genügend Schlaf zu erhalten, sollten Jugendliche morgens länger schlafen. Einige Forscher empfehlen daher einen Schulstart nicht vor 8:30 Uhr. Falls möglich, probieren Sie es doch mal in dieser Zeit aus! Ist Ihr Teenager tatsächlich lernwilliger zu etwas späterer Stunde?

Wie lange kann sich mein Kind konzentrieren? Diese altersgemäße Zeitspanne ist individuell sehr verschieden ausgeprägt und hängt neben dem Lebensalter auch von der jeweiligen Arbeitsaufgabe ab. Man kann als Faustregel davon ausgehen, dass ein Schüler im Durchschnitt in der Lage sein müsste, sich entsprechend dem jeweiligen Lebensalter (in Jahren) multipliziert mit 2 in Minuten konzentriert arbeiten bzw. lernen zu können (ein neunjähriges Kind sollte sich 18 Minuten konzentrieren können).

Internationale Studien zeigen, dass Sport die Konzentration fördert und Schülern hilft, besser zu lernen. Sport regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an. Also, eine konzentrierte Arbeitsphase mit einer kleinen sportlichen Einheit abschließen! Das tut Kindern (und vielleicht auch den Eltern) gut!

#### Kurz zusammengefasst:

- Struktur gibt Orientierung und Sicherheit
- schulähnliche Struktur beibehalten
- Konzentrationsspanne eines Kinders = Lebensalter x 2 in Minuten
- sportliche Aktivitäten tun gut

### **Wie kann mein Kind gut zu Hause lernen?**

Auch wenn Ihnen die jetzige Lernsituation Ihres Kindes ungewöhnlich erscheint: Ihr Kind hat auch früher bereits eigenständig für die Schule lernen müssen.

Denken Sie an frühere Lernsituationen: Unter welchen Bedingungen hat es früher mit den Hausaufgaben und dem Lernen besser geklappt? Machen Sie jetzt möglichst vieles genauso! Unter welchen Bedingungen hat es früher Probleme mit den Hausaufgaben und dem Lernen gegeben? Vermeiden Sie diese Bedingungen auch jetzt!

#### Grundbedürfnisse beeinflussen die Lernmotivation

Die Lernmotivation von Kindern wird von vier Grundbedürfnissen beeinflusst: Kinder möchten sich als kompetent erleben und Situationen kontrollieren können. Sie möchten auch beim Lernen eine gute Beziehung zu Ihnen als Eltern haben, Anerkennung bekommen und ihr Selbstwertgefühl schützen. Schließlich möchten sie das Lernen als angenehm empfinden und negative Erfahrungen vermeiden.

- Misserfolgserlebnisse, geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder Streit mit Ihnen in der Lernsituation wirken sich ungünstig auf die Lernmotivation aus.
- Versuchen Sie die Hausaufgaben- und Lernsituation so zu gestalten, dass die Grundbedürfnisse Ihres Kindes möglichst gut versorgt werden.

#### Gefühle und Stimmungen beeinflussen die Lernmotivation

Wenn Ihr Kind wütend, ärgerlich, ängstlich oder traurig ist, kann es nicht gut lernen.

- Vermeiden Sie Streit in der Lernzeit.
- Suchen Sie einen neuen Lernort oder stellen Sie den Schreibtisch um, wenn es am alten Lernort zu viel Streit gegeben hat (so gelingt es Ihrem Kind besser, sich neu auf das Lernen einzulassen).

#### Welche Erwartungen an das Lernen darf ich haben?

Sie dürfen erwarten, dass sich Ihr Kind anstrengt. Vermeiden Sie aber überzogene Leistungsansprüche. Passen Sie vielmehr Ihre Erwartungen an den Leistungsstand und die Fähigkeiten Ihres Kindes an. So

erhöhen Sie sein Selbstvertrauen in die schulischen Fähigkeiten und stärken die Anstrengungsbereitschaft.

- Äußern Sie klare Erwartungen an das Verhalten Ihres Kindes (z.B. „ich möchte, dass du 15 Minuten rechnest“).

### Wie kann ich gute Lern- und Arbeitsbedingungen unterstützen?

Das Arbeiten klappt dann gut, wenn am Arbeitsplatz keine ablenkenden Alternativen verfügbar sind. Achten Sie darauf, dass

- keine ablenkenden Dinge sichtbar sind
- es sich dort ungestört arbeiten lässt
- alle Arbeitsmaterialien griffbereit sind

Sie ersparen Ihrem Kind so, dass es sich immer wieder gegen Ablenkungen von der Arbeit wehren muss und dabei die Kraft verbraucht, die es für das Lernen benötigt.

Kinder mit gutem Konzentrationsvermögen können besser in ruhiger Umgebung lernen. Kinder mit Konzentrationsproblemen können manchmal besser bei leichten Hintergrundgeräuschen oder -musik lernen (möglichst ohne Stimmen).

Achten Sie auf gute Lichtverhältnisse am Arbeitsplatz. Licht aktiviert den Körper und fördert die Aufmerksamkeit. Bringen Sie die Schreibtischlampe so an, dass die Hand beim Schreiben keinen Schatten wirft.

Für weitere Informationen nutzen Sie in unseren Hinweis auf [Internetseiten zum Thema Lernen](#).

## **Womit kann ich mein Kind sonst noch unterstützen?**

### Hilfreiches Elternverhalten

Derzeit sind alle Mitglieder einer Familie besonders gefordert. Der ganze Tagesablauf ist neu, Eltern und Kinder müssen sich bei der Arbeit und beim Lernen selbst organisieren und motivieren. Und vielleicht ist es auch nicht immer einfach, mit Gefühlen wie Wut, Frust oder Traurigkeit umzugehen. Schließlich kann man sich nicht mehr so leicht aus dem Weg gehen und sich um sich selbst kümmern.

Vielleicht gelingt es Ihnen (evtl. auch mit Ihrem Partner), über Aspekte, die Ihr Kind unterstützen können, regelmäßig nachzudenken und zu sprechen. Damit machen Sie das Beste aus der Situation und der gemeinsamen Zeit in der Familie.

- Vereinbaren Sie mit allen Beteiligten verbindliche Regeln (evtl. sogar schriftlich), halten Sie diese möglichst konsequent ein und vermeiden Sie Diskussionen. Aber laden Sie ihr Kind auch dazu ein, sich später an einer „Überarbeitung“ der Absprachen zu beteiligen. Manchmal ist es doch auch sinnvoll, Regeln anzupassen.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Tagesplanung ein und geben Sie ihm so oft es geht Entscheidungsfreiheit. Das erhöht sein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Es ist in diesen Zeiten schon recht fremdgesteuert und kann so an einer Stelle seines Alltags auch mal mitbestimmen.
- Erinnern Sie sich auch in diesen besonderen Zeiten an die Einzigartigkeit Ihres Kindes.
- Seien Sie aufmerksam und präsent, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind.
- Eine gemeinsam vereinbarte „Positiv-Zeit“ tut Ihnen allen gut. Machen Sie dann etwas mit Ihrem Kind, das ihm Spaß macht und Ihnen natürlich auch. Wenn Sie sich vorher dazu verabreden, hat Ihr Kind bei den Hausaufgaben etwas, worauf es sich freuen kann.

- Wenn Sie mögen, bauen Sie das Lernen in den Alltag ein (rechnen Sie z.B. gemeinsam die Zutaten für ein Rezept aus).
- Kinder lernen gut durch Ausprobieren. Regen Sie Ihr Kind zum Experimentieren an. Die Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren hält auf ihrer Internetseite [spannende Experimente für Zuhause](#) bereit.

Auch wenn es manchmal so auf Sie wirkt, nicht immer will sich Ihr Kind vor den Aufgaben drücken. Es ist auch möglich, dass es hilflos ist und nicht weiß, wie es anfangen soll. Sprechen Sie dann ein Zeitfenster ab, in dem Sie mit Ihrem Kind gemeinsam an die Aufgaben herangehen.

#### Machen Sie die Schule nicht zum Hauptthema!

Wenn Ihr Kind gestresst ist, lernt es nicht gut. Stärken Sie ihm den Rücken und zeigen Sie auf, was es gut kann. Emotionen haben einen wichtigen Einfluss auf das Lernen. Denken Sie daran: Ärger ist eine wichtige Gefühlsregung, die signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist. Nimmt der Ärger aber überhand, so beeinträchtigt er die Fähigkeit klar zu denken.

Also, nehmen auch Sie sich eine Auszeit von der Auseinandersetzung mit Ihrem Kind und atmen Sie tief durch, bis sich Ihr Adrenalinpiegel wieder etwas gesenkt hat. Dann können Sie sicher auch wieder besser miteinander sprechen.

### **Was sollte ich jetzt bei der Mediennutzung meines Kindes beachten?**

In der derzeitigen Lage entsteht eine paradoxe Situation. Einerseits sollen die Schüler digitale Medien und Netzwerke nutzen um ihre schulischen Aufgaben zu erledigen. Andererseits ist reichlich Erziehungskompetenz gefragt, wenn es darum geht, die Nutzungszeiten und Inhalte bei der Mediennutzung zu kontrollieren. Es ist daher wichtig, häusliche Regeln dazu einzuführen und klar zu machen, dass diese Absprachen für die Zeit des „home schoolings“ gelten. Es ist sinnvoll, die Regeln nach einem überschaubaren Zeitraum (z.B. eine Woche) zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Grundsätzlich gilt, nicht die digitalen Medien an sich sind schädlich, es sind vor allem die falschen Inhalte und der unregelmäßige Konsum.

Als Orientierung gilt für Schulkinder ein Limit der Medienzeit (Konsole, PC, Handy und TV zusammengerechnet) von 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag. Unter der Bedingung, dass ein Schüler auch die Aufgaben des „home schoolings“ bearbeiten muss, geht diese Rechnung natürlich nicht auf. Wichtig für alle Kinder sind auch bildschirmfreie Zeiten! Legen Sie daher Pausenzeiten fest und bieten Sie gemeinsame Aktivitäten als Alternative an.

#### Einige weitere Tipps

- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch und lassen Sie sich die kreativen Möglichkeiten und Funktionen der Geräte zeigen. Hier kann Ihr Kind mit seinen Kompetenzen glänzen und Sie werden gleichzeitig darüber informiert, wie es die Medien nutzt.
- Besprechen Sie, welche Inhalte auf dem PC oder Handy gespeichert werden dürfen und welche nicht.
- Geben Sie Mediengutscheine aus. So können Sie die Nutzungszeiten über die Woche verteilen. Dann kann Ihr Kind selber entscheiden, ob es an einem Tag auch mal länger an der Konsole spielen will und dafür an einem anderen Tag spart.
- Aus der Forschung wissen wir, dass Menschen, die häufig mehrere Medien gleichzeitig nutzen, weniger Kontrolle über ihr Denken haben. Die Aufmerksamkeit wird negativ beeinflusst. Wenn

Ihr Kind also gerade mit den Aufgaben am PC beschäftigt ist, sollte das Handy außer Reichweite sein und auch paralleles Fernsehen ist nicht hilfreich.

- Gerade jetzt wird sich Ihr Kind mit Gleichaltrigen austauschen wollen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass Sie Regeln des sozialen Miteinanders thematisieren und über Persönlichkeitsrechte sprechen.
- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass soziale Netzwerke nicht der geeignete Ort sind um Konflikte auszutragen. Sie verschlimmern sich nur über einen indirekten Kontakt und ohne den Einfluss neutraler Personen. Im schlimmsten Fall kommt es zu Beleidigungen oder Verleumdungen. Wenn diese über die sozialen Netzwerke erfolgen, ist das eine Straftat.

Wenn Ihr Kind und Sie jetzt mehr Zeit mit digitalen Medien verbringen, ist das nicht nur ein Grund zur Sorge, sondern es bietet allen auch die Chance, Arbeit, Lernen und die sozialen Kontakte auf diesem Wege zu gestalten.

Nutzen Sie in diesem Sinne auch unseren Hinweis auf [Internetseiten zum Thema Mediennutzung](#).

### **Wie kann ich mit meinem Kind über Corona sprechen?**

Neben vielen zuverlässigen Informationen machen einige auch falsche Informationen die Runde. Das könnte Ihr Kind überfordern und verunsichern.

Suchen Sie daher von sich aus das Gespräch und beantworten Sie offen und so gut es geht die Fragen Ihres Kindes. Erklären Sie auch, welche Maßnahmen es gibt, um sich vor dem Virus zu schützen. So bekommt Ihr Kind das Gefühl, auch etwas tun zu können.

Für weitere Informationen nutzen Sie in unseren Hinweis auf [Internetseiten zum Thema Corona](#).

### **Wie verändert sich die schulische Situation?**

Wie es nun mit dem Schulbetrieb weiterlaufen soll, ist an vielen Stellen noch nicht endgültig geregelt. Die Situation ist auch für die Verantwortlichen neu und die weitere Entwicklung ist schwer einzuschätzen.

Sicher aber ist: Schulfrei heißt nicht lernfrei! Für Ihr Kind zahlt sich eine engagierte Mitarbeit jetzt und nach der Corona-Krise aus. Was Ihr Kind jetzt leistet, wird in jeden Fall gesehen!

Tagesaktuelle Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Beschulung während der Corona-Pandemie erhalten Sie hier:

<https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/index.html>

Tagesaktuelle Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Notfallbetreuung von Kindern während der Corona-Pandemie erhalten Sie hier:

[https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus\\_NotbetreuungFAQ/index.html](https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus_NotbetreuungFAQ/index.html)

### **Welche Chancen liegen in der aktuellen Situation?**

Die derzeitige Situation des „home schoolings“ ist sicherlich eine Herausforderung. Die übliche Form des Unterrichts sowie der Erbringung von Leistungsnachweisen ist derzeit auf Eis gelegt. Das kann möglicherweise verunsichern: „Wie soll ich jetzt mein Vorhaben, schlechte Leistungen vom vergangenen Halbjahreszeugnis zu verbessern, umsetzen? Ist mir die Möglichkeit gänzlich genommen?“

Bin ich der Situation hilflos ausgeliefert?“ Nein! Die momentane Lage ermöglicht einen Blick aus anderer Perspektive und bietet neue Herangehensweisen und Erfahrungen beim Lernen!

Zum einen besteht die Möglichkeit, das von den Lehrkräften angegebene Material eigenständig und selbstverantwortlich zu bearbeiten und zurückzuschicken. Der Aspekt des selbstständigen Lernens ohne anwesende Lehrkräfte wird sicherlich wohlwollend in die Beurteilung miteinbezogen. Zum anderen ist es oftmals eine gewinnbringende Erfahrung („Eine ganze Menge kann ich alleine schaffen ohne persönliche Anleitung!“). Darüber hinaus ist es auch nicht verboten, eigenständig Texte, Mappen, Referate etc. zu den Unterrichtsthemen zu erstellen. Dies kann mitunter ein äußerst positives Gefühl von Selbstwirksamkeit erzeugen. Es hilft vielleicht sogar gegen Langeweile und bringt Interessen und Stärken zu Tage, von denen man bisher noch gar nichts wusste. Obendrein wird es bei einer irgendwann wieder anstehenden Beurteilung durch die Lehrkräfte mit Sicherheit von Nutzen sein. So lernt Ihr Kind möglicherweise nicht nur sich selber von einer anderen Seite kennen, auch die Lehrkräfte tun es! Also durchaus eine einmalige Gelegenheit im Kopf entstandene Bilder (bei wem auch immer) zu löschen und durch andere zu ersetzen!

Kurz zusammengefasst:

- die Situation als Chance sehen
- Eigenständigkeit erproben
- Selbstwirksamkeit erfahren
- neue Seiten entdecken

### **Wo kann ich mich noch über die aktuelle Situation informieren?**

- [Ministerium für Schule und Bildung NRW](#)
- [Robert-Koch-Institut](#)
- [Bundeszentrale für gesundheitliche Bildung](#)
- [Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW](#)
- [Kreis Coesfeld \(Informationen zur Situation im Kreis\)](#)

### **Hilfreiche Lernseiten und Elternratgeber im Internet**

#### **Lernseiten für Kinder:**

Planet Schule für Grundschüler

- <https://www.planet-schule.de/sf/spezial/zuhause-lernen/index.php>

Helmholtz-Gemeinschaft: Experimente für zu Hause

- <https://www.helmholtz.de/forschung/aktuelles/experimente-fuer-zu-hause/>

Anton Lern-App

- <https://anton-schule-lernen.de.softonic.com/web-apps>

#### **Lernseiten für Jugendliche:**

Planet Wissen

- <https://www.planet-wissen.de/index.html>

Planet Schule bis zur Oberstufe

- <https://www.planet-schule.de/sf/spezial/zuhause-lernen/index.php>

StudySmarter Lern-App

- <https://www.studysmarter.de/lernapp/>

SimpleClub Lern-App

- <https://simpleclub.com/de/p/unlimited-basic/>

## **Tipps und Ratgeber für Eltern:**

### Mediennutzung

- <https://www.schau-hin.info/>
- <https://www.klicksafe.de/>

### Tipps zum Thema Lernen

- <https://www.schulpsychologie.de>
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch>

### Informationen zu Corona

- [COVID-19: Tipps für Eltern \(Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe\)](#)
- [Interview mit Thomas Gödde, \(Schulpsychologe, Leiter der Landesstelle Schulpsychologie und Schulpsychologisches Krisenmanagement der Bezirksregierung Arnsberg\)](#)

## **Wie kann ich mich zurzeit im Kreis Coesfeld schulpsychologisch beraten lassen?**

Sollten Sie über die oben aufgeführten Informationen und Tipps hinaus Fragen oder Beratungsbedarf haben, so melden Sie sich gerne. Das Sekretariat der *Regionalen Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld* ist außerhalb der Ferien montags bis freitags von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr besetzt. Die schulpsychologischen Fachkräfte erreichen Sie montags bis donnerstags von 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 13:30 Uhr per Telefon oder E-Mail. Mehr Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite [www.rsb-coesfeld.de](http://www.rsb-coesfeld.de).

	<b>Sekretariat</b> Manuela Heimann Tel.: 02541 / 18-4051, E-Mail: <a href="mailto:manuela.heimann@kreis-coesfeld.de">manuela.heimann@kreis-coesfeld.de</a> Zuständig für das Sekretariat. Sie ist Ihre Ansprechpartnerin bei der Anmeldung und nennt Ihnen die richtige Ansprechperson für Ihr Anliegen.
	<b>Dienststelle Coesfeld</b> Dirk Zeuner, Schulpsychologe, Leiter der Einrichtung Tel.: 02541 / 18-4050, E-Mail: <a href="mailto:dirk.zeuner@kreis-coesfeld.de">dirk.zeuner@kreis-coesfeld.de</a> Zuständig für Schulen in Coesfeld und Rosendahl, die Berufskollegs und die Steverschule (Förderschule des Kreises Coesfeld).
	<b>Dienststelle Dülmen</b> Verena Schomaker, Schulpsychologin, Beauftragte für schulische Notfallsituationen Tel.: 02594 / 9436-4052, E-Mail: <a href="mailto:verena.schomaker@kreis-coesfeld.de">verena.schomaker@kreis-coesfeld.de</a> Zuständig für Schulen in Dülmen, Billerbeck, Nottuln, Havixbeck, Nordkirchen (Grundschulen), Ascheberg und Olfen.
	<b>Dienststelle Dülmen/Lüdinghausen</b> Nicola Wirth, Schulpsychologin, stellvertretende Leitung (Die. - Do.) Tel.: 02594 / 9436-4055, E-Mail: <a href="mailto:nicola.wirth@kreis-coesfeld.de">nicola.wirth@kreis-coesfeld.de</a> Zuständig für Schulen in Lüdinghausen, Senden und Nordkirchen (Johann-Conrad-Schlaun-Gesamtschule, Maximilian-Kolbe-Schule).