



Homeschooling – 6 Tipps, wie es Ihnen gelingt ausgeglichen zu bleiben!



1. Struktur im Hausunterricht

Wichtig ist eine klare Struktur. Ein Zeitplan, der Lernzeiten und Pausenzeiten beinhaltet. Hier eignen sich Signale, wie ein Pausengong, der die Struktur unterstützt, ebenso wie eine handyfreie Zeit. Wer mag, kann auch den restlichen Tag mit Hilfe des Plans strukturieren. Wann wird aufgestanden, wann gibt es Frühstück und wann Abendessen? Wann startet der Hausunterricht und wann ist Zeit für Freizeit? Dieser Plan sollte zuvor festgelegt und an jedem Wochentag gleich sein. So erlangen Ihre Kinder Orientierung und eine tägliche Struktur, welche sich klar vom Wochenende unterscheidet – ähnlich, wie in der Schule. Aber beachten Sie, dass jedes Kind anders ist. Zu welcher Uhrzeit kann sich Ihr Kind am besten konzentrieren? Vielleicht nicht direkt morgens, sondern eher über die Mittagszeit? Passen Sie den Plan dementsprechend an.

2. Der richtige Arbeitsplatz

Auch sollte zuvor geklärt werden, wo und an welchem Tisch das Homeschooling stattfinden soll. Das Sofa und der Couchtisch stellen hierfür keine geeignete Lösung dar. Besser ist der Esstisch oder sogar der eigene Schreibtisch. Wichtig ist auch, dass jeder seinen eigenen festen Arbeitsplatz hat. Dieser sollte mit allen nötigen Materialien ausgestattet sein, wie eben in der Schule auch. Optimal sind Bildschirm oder Laptop mit Maus und Tastatur, um alle Aufgaben erledigen zu können. Zudem sollte das Umfeld stimmen. Achten Sie auf ausreichend Ruhe und vermeiden Sie Ablenkungen durch andere Familienmitglieder oder Spielzeug.



Homeschooling – 6 Tipps, wie es Ihnen gelingt ausgeglichen zu bleiben!

3. Abwechslung einbauen

Grundsätzlich erhalten die Kinder Ihre Aufgaben von den Lehrkräften. Aller Anfang ist schwer und manchmal sind die Aufgaben schneller oder langsamer bearbeitet. Versuchen Sie am besten Ihren Kindern Abwechslung durch vielfältige Aufgaben zu ermöglichen. In der Schule arbeiten diese auch nicht permanent an Schreibaufgaben bzw. sind sie nicht dauerhaft konzentriert. Besonders für jüngere Kinder bieten sich spielerische Aufgaben an, aber auch Wissenssendungen können eine tolle Abwechslung sein. Hier gibt es bereits viele Unternehmen, die Übungen in diesem Bereich anbieten. Auch füllen viele Fernseh- und Radiosender das aktuelle Programm mit kindergerechten Inhalten, wie z. B. ARD, WDR und NDR. Und wichtig zu beachten: Ebenso Sport gehört zum Schulalltag dazu. Bauen Sie also bewusst Spiel- und Bewegungspausen ein.

4. Dokumentation der Lernerfolge

Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern eine Dokumentation des Lernfortschritts. Das kann in Form von Bildern oder eines Lerntagebuchs erfolgen. Sie behalten den Überblick und die Kinder sind motiviert den eigenen Lernfortschritt voranzubringen. Denke Sie auch weiterhin daran, die Lernfortschritte regelmäßig zu betrachten und zu besprechen.

5. Homeschooling Sprechstunde

Hauptsächlich sollten Ihre Kinder die Aufgaben selbst erarbeiten. Mittlerweile wissen wir, dass dies in der Realität oft anders aussieht und die Kinder intensivere Betreuung benötigen. Bei mehreren Kindern und der eigenen Arbeit im Home Office, ist eine Rund-um-die-Uhr-Anleitung nicht immer möglich. Führen Sie deswegen zu Beginn der Unterrichtseinheit eine Art Sprechstunde ein. Hier können Sie die Inhalte mit den Kindern besprechen und Fragen klären. Danach ist für jeden Zeit, seine Arbeit zu erledigen – auch für Sie als Elternteil. Bei Fragen können auch die Mitschüler über einen Videoanruf hinzugeholt werden. Wenn tiefgehende Fragen entstehen, haben Sie zudem die Möglichkeit die Lehrkräfte zu kontaktieren. Im Nachhinein werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen und kontrolliert, sofern dies nicht von den Lehrkräften übernommen wird. Das Homeschooling läuft jetzt schon seit einigen Wochen. Wie konsequent wurde die festgelegte Sprechstunde eingehalten? Oder kommt Ihr Kind doch häufiger auf Sie zu und stellt Fragen? Bleiben Sie den Zeiten treu und versuchen Sie, den Rahmen aufrechtzuerhalten.



Homeschooling – 6 Tipps, wie es Ihnen gelingt ausgeglichen zu bleiben!

6. Zeit für sich trotz Homeschooling

All diese Tipps verhelfen nicht nur Ihren Kindern zu einem strukturierten Alltag, sondern auch Ihnen als Eltern. Homeschooling gepaart mit Home Office ist eine sehr fordernde und neue Aufgabe. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie ebenso auf sich und Ihre Gesundheit Acht geben. Neben genügend Bewegung, kann insbesondere bewusste Entspannung für Ausgleich sorgen. Folgende Übung hilft Ihnen dabei, entspannt und gestärkt in die nächste Runde des Homeschoolings zu starten! Klicken Sie hierzu einfach auf das folgende Bild:



Ihnen hat diese Übung gefallen? Sie fühlen sich entspannter und möchten mehr davon? Dann ist unser Online-Präventionskurs „Achtsamkeit“ vielleicht genau das Richtige für Sie. Oder doch lieber „Hatha Yoga Online“ für Ihren geistigen und körperlichen Ausgleich? Finden Sie Ihren passenden Kurs auf unserer Kursübersicht. Alle unsere Online-Präventionskurse sind zertifiziert und werden mit 80 bis 100% der Kurskosten von den Krankenkassen übernommen. Wir begleiten Sie gerne durch Ihre Homeschooling-Zeit. Bleiben Sie mit uns zuhause gesund!

Und denken Sie immer daran, wenn es an einem Tag mal nicht so gut klappt, dann wird der nächste bestimmt besser.

Sie schaffen das!