

Tipps für einen entspannten Familienalltag im Homeschooling

Meine Familie ist wichtig

Konzentrieren Sie sich auf die eigene Familie und lassen Sie sich nicht von anderen verunsichern.

Seele streicheln

Gemeinschaft tut gut! Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Kontakt mit Freunden hat (persönlich, Videoanruf...). Das gleiche gilt für Sie, tun Sie sich selbst auch etwas Gutes!

Struktur ist wichtig

Erstellen Sie einen zeitlichen Plan für die ganze Familie: Aufstehen, arbeiten, essen, lernen, Pause machen, spielen. Diskutieren Sie nicht jeden Tag neu.

Für Ausgleich sorgen

Ein Mindestmaß an Normalität ist wichtig... nicht nur das Thema Corona thematisieren... gemeinsame Zeit aktiv gestalten, Zeit für Schönes einbauen...etwas Neues ausprobieren.

Aufgabenverteilung

Sind sie zufrieden damit wie die Aufgaben in der Familie verteilt sind? Nein, dann äußern Sie Ihre Bedürfnisse.

Arbeiten

Ein fester Arbeitsplatz und ordentliche Kleidung (nicht im Schlafanzug im Bett) sind wichtig für Haltung, Arbeitseinstellung und schaffen Struktur.

Kommunikation ist alles

In stressigen Situationen wird oft nur das Notwendigste und Organisatorisches besprochen... aber unausgesprochene Kleinigkeiten werden oft zum Problem... deshalb:

♦ Redezeit einrichten: Was war über den Tag los, auch Schönes, Wünsche, Bedürfnisse, Sorgen miteinander teilen... nicht nur über Schule reden, und nicht nur über das was nicht gut läuft.

♦ Dem anderen richtig zuhören... Kindern zuhören und sie ernst nehmen!

♦ Kritik wertschätzend aussprechen. Das Verhalten, nicht die Person kritisieren. Von sich sprechen...was löst das Verhalten bei mir aus? Auch Positives ansprechen „ich schätze an dir...“

♦ versuchen Kritik anzunehmen. Wirklich zuhören, nicht sofort rechtfertigen, das Gesagte bedenken, aber nicht alles was andere stört muss man ändern, Hilfe annehmen

Hilfe suchen

Sie müssen nicht alles alleine meistern! Melden Sie sich gerne bei der **Schulsozialarbeit der JFM-Schule**. oder:

Die Nummer gegen Kummer

Das Kinder- und Jugendtelefon

§ 0800 - 111 0 333

Telefonseelsorge

evang. § 0800 - 111 0 111

kath. § 0800 - 111 0 222

Schulpsychologische Beratungsstelle

§ 07940-93079-40

Medienkonsum

Ein erhöhter Medienkonsum in diesen Zeiten ist ok, solange es noch andere Freizeit-aktivitäten und Kontakte zu Freunden gibt. Tipp: Schließen Sie mit Ihrem Kind einen Mediennutzungsvertrag ab: <https://mediennutzungsvertrag.de/> und holen sich gerne weiter Infos: <https://www.klicksafe.de/>

Technik

Lernen am Smartphone ist ungünstig! Die Schule verleiht Laptops.

Psychohygiene

Sprechen Sie über Sorgen und Ängste mit anderen Erwachsenen, der Schulsozialarbeit oder evtl. der Telefonseelsorge. Das Aussprechen lässt Ängste kleiner werden, denn Angst ist immer dann besonders schlimm, wenn wir alleine damit bleiben. Lassen Sie auch ihr Kind nicht alleine, teilen Sie seine/ ihre Sorgen und Ängste.

Rituale

Immer wiederkehrende Abläufe strukturieren das Leben, schenken Geborgenheit, geben Halt und Sicherheit... stärken das Ich- und das Wir-Gefühl. Sorgen Sie für Verlässlichkeit in der Familie.