

Schaffung einer Tagesstruktur

In Anlehnung an die Ausführungen des Niedersächsischen Kultusministeriums – „Lernen zu Hause: Leitfaden für Eltern, Schülerinnen und Schüler; Regelungen zum Lernen zu Hause und dem BBK-Covid 19“ – unsere Tipps für Eltern:

1. Wochenplan erstellen

- dient dem Erhalt des Zeitgefühls unter der Woche und gibt Überblick, was erledigt werden muss
- Umfang des Arbeitsaufwands wird deutlich
- Freizeitaktivitäten können eingebaut werden, auf die man in der Woche hinarbeitet
- gibt Orientierung und Sicherheit

2. Feste Zeiten einhalten

- Aufsteh- und Schlafenszeiten
- Zeiten für Mahlzeiten
- Arbeits- und Pausenzeiten
- Einplanung von Freizeit

3. Schaffung von Arbeits- und Erholungsphasen

- Regelmäßige Pausen nach den Arbeiten zu einem Fach
- Zeiten festlegen und z.B. einen Wecker stellen, damit diese eingehalten werden
- Orientierung an diesen Zeiten, um Druck zu nehmen, alles auf einmal schaffen zu müssen
- Bsp: 30min arbeiten, 5min Pause im Wechsel
- Erhält den Charakter der schulischen Abläufe

4. Jedes Fach hat festgelegte Zeit in der Woche

- Erstellung eines Stundenplans
- Berücksichtigung leichte Fächer/Lieblingsfächer und Herausforderungen im Wechsel
 - 5.-8. Jahrgang: 3 Zeitstunden
 - 9.-10. Jahrgang: 4 Zeitstunden

5. Familiäre Rituale schaffen/ beibehalten

- Gemeinsame Mahlzeiten
- Gemeinsam Freizeitaktivitäten planen und durchführen

- Austausch über Sorgen/Ängste/Unsicherheiten in dieser Zeit
- Umgang mit Streitigkeiten regeln

6. Möglichst ruhige Arbeitsatmosphäre schaffen

- Dinge, die ablenken, entfernen
- Festen Arbeitsplatz schaffen
- Ruhe
- Positives Arbeitsklima schaffen
(Überforderungen/Konzentrationschwierigkeiten ernst nehmen/
orientieren am zeitlichen Rahmen, um Druck zu vermeiden)

7. Belohnen!

- Für erledigte Aufgaben oder Einhaltung von Zeiten belohnen
- Belohnen, wenn man schneller fertig geworden ist, als die festgelegte Zeit
- Belohnungssystem schaffen (z.B. Lieblingsessen kochen, gemeinsam etwas unternehmen, Videospielzeit/Fernsehzeit)
- Belohnungen gemeinsam besprechen und festlegen

8. Zeiten für sich selbst einplanen

Die aktuelle Situation ergibt, dass wir sehr viel Zeit miteinander verbringen müssen. Deswegen sollten wir noch mehr Rücksicht aufeinander nehmen, aber gleichzeitig auch daran denken Zeit für uns selbst einzuräumen.

Wir als Schulsozialarbeit bieten gerne an, gemeinsam einen Wochenplan zu erstellen und Unterstützung bei der Umsetzung zu leisten.

Es handelt sich aktuell um eine schwierige Situation mit der wir alle lernen müssen umzugehen. Deswegen ist es wichtig sich auch einzugestehen, wenn man nicht mehr weiter weiß. Gerade für solche Fälle stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir sind erreichbar: Mo – Fr 8 - 13 Uhr

Email: schulsozialarbeit@igs-wunstorf.de

Tel: 05031/9401 – 32
05031/9401 – 81