

# Tipps für Eltern:

**Halten Sie eine Tagesstruktur für die ganze Familie ein:** Also Aufstehen, Waschen, Anziehen, Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Vormittags: klar geregelte Zeiten, in denen Ihr Kind die Aufträge der Schule erfüllt/lernt/übt und Sie in Ihrem Homeoffice arbeiten; die Pausen (je nach Alter häufiger als an einem Schulvormittag) verbringen die Eltern mit dem Kind: jausnen, besprechen, planen etc. (Kein TV: das gibt es in der Schule auch nicht zwischendurch!). Nach dem Mittagessen geht es nach einer Ruhephase weiter mit Üben/Wiederholen – mit Unterstützung der Eltern, wenn es nötig ist – d.h. die Eltern sind abrufbar für ihr Kind und können helfen. Auch hier gibt es Pausen, die man am besten mit Bewegung verbringt: vielleicht mit einem kurzen Spaziergang. Und dann Freizeit: Spielen, Basteln, Malen, Kochen, Medienkontakt mit FreundInnen. Natürlich können Erziehungsberechtigte auch nachmittags im Homeoffice arbeiten – dann unterstützen Sie Ihr Kind am Vormittag. Struktur gibt Sicherheit und hilft gegen Chaos!

**Arbeitsplatz:** Es wäre gut, wenn Ihr Kind einen möglichst ruhigen, separaten Arbeitsplatz für sein Homeschooling zur Verfügung hätte. Wenn das nicht möglich ist, dann sollte es einen eigenen Lernplatz (z.B. Esstisch) und einen Freizeitplatz (z.B. Couchtisch) geben.

**Hausarbeit:** Erledigen Sie die Hausarbeit gemeinsam und geben Sie Ihrem Kind altersentsprechende Aufträge. Auch die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten kann eine genussvolle Abwechslung sein.

**Auszeiten:** Sowohl Eltern als auch Jugendliche müssen sich in dieser ungewohnten, beengten Situation Auszeiten nehmen können, d.h. einen Spaziergang allein machen können, sich (mit einem Kaffee) allein an einen Platz setzen und lesen oder denken.... Für Jugendliche muss es auch möglich sein, sich die meiste Zeit ins eigene Zimmer zurückzuziehen, solange sie die Aufgaben vonseiten der Schule erfüllen. Bestimmen Sie klare Rückzugszeiten, die jeder für sich allein verbringt.

**Freizeit:** Die Freizeitgestaltung ist in dieser Zeit leider nicht mit Freunden, aber mit der Familie möglich, d.h. wenn die Kinder noch jünger sind, spielen die Eltern mit ihren Kindern – viele Kinder sind nicht daran gewöhnt, z.B. Rollenspiele etc. zu spielen oder ohne Anleitung durch PädagogInnen etwas zu malen oder zu basteln. Jetzt lernen sie das gemeinsam mit ihren Eltern, das stärkt die Beziehung.

**Langeweile:** Natürlich kann es auch passieren, dass Sie oder Ihr Kind auch einmal Langeweile verspüren. Wenn das zum Problem wird: Nehmen Sie sich für jeden Tag fixe Arbeiten/Aufgaben vor, beginnen Sie mit Projekten, die Sie schon lange geplant, aber immer aufgeschoben haben: jetzt ist Zeit dafür (z.B. Brot backen, ein Zimmer

neu gestalten, einen Kasten aufräumen etc.). Oft brauchen Kinder nur einen kleinen Gedankenanstoß bzw. eine Idee, um dann selbständig in ein Spiel hinein zu finden.

**Bewegung:** Und vergessen Sie nicht, für ausreichende Bewegung zu sorgen. Wenn man die Wohnung kaum verlassen kann, dann sollte man in der Wohnung Gymnastikübungen gemeinsam mit dem Kind machen (Anleitungen dazu finden Sie im Internet).

**Psychische Belastung:** Wenn Ihr Kind schon vor der Corona-Krise depressiv war bzw. jetzt in eine depressive Phase kommt, oder auch wenn sich das Verhalten Ihres Kindes besorgniserregend verändert (z.B. extremer Rückzug, Aggressivität, etc.), dann können Sie und Ihr Kind Hilfe bei Kinder- und JugendpsychiaterInnen und -therapeutInnen, die zurzeit Video- bzw. Telefonberatung anbieten, finden.

**Medien gezielt in Anspruch nehmen:** Medien sind für Sie und Ihr Kind zurzeit der einzige Kontakt zur Außenwelt: Alles, was zurzeit hilft, ist gut – jetzt ist nicht die richtige Zeit, Grundsatzdiskussionen über die Dauer von Medienkonsum zu führen und erzieherische Maßnahmen zu setzen (das kommt wieder, wenn diese Krise vorbei ist) – jetzt müssen alle ein bisschen milder sein. Achten Sie aber auch selbst darauf, die aktuellen Ereignisse maximal 3mal am Tag und nicht öfter, zu überprüfen. Und keinesfalls während den Mahlzeiten. Ihr Kind spürt Ihre Unruhe und Ängste und fühlt sich dann hilflos. Sollten Sie aber selbst massive Ängste verspüren, dann wenden Sie sich telefonisch an verständnisvolle Freunde oder an Telefonhotlines, die Beratung und Therapie anbieten (z.B. Corona-Sorgen-Hotline: 0800 400 120, BÖP-Helpline: 01 5048000).

**Virtuelle Kontakte:** Bleiben Sie über das Internet in Kontakt mit Freunden und Familienmitgliedern. Ermutigen Sie Ihr Kind z.B. regelmäßig mit den Großeltern zu telefonieren oder FreundInnen anzurufen. Nutzen Sie, wenn möglich, Videoanrufe.

**Nähe:** Je jünger Ihr Kind ist, desto mehr Nähe braucht es gerade jetzt von Ihrer Seite. Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und zeigen Sie ihm, dass Sie da sind. Reden Sie mit Ihrem Kind.

SchulpsychologInnen stehen Ihnen in Corona-Zeiten täglich von 9:00 bis 13:00 Uhr zur telefonischen Beratung zur Verfügung. Zu den übrigen Zeiten, am Abend und am Wochenende können Sie sich an den schulpsychologischen Journaldienst wenden: <http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona>