



Lu4u.de

Familienleben in Corona-Zeiten - Krise oder Chance?

Das Familienleben steht vor neuen Herausforderungen. Seit mehr als zwei Wochen leben viele Familien mit ihren Kindern zuhause.

Die Kitas, Schulen, Freizeitstätten, Spielplätze und die meisten Geschäfte sind geschlossen. Bund und Länder haben wegen der Corona-Pandemie ein sogenanntes Kontaktverbot für Deutschland beschlossen. Kontakte zu Verwandten, Freunden und teilweise zu Kollegen sind nur noch per Telefon oder über das Internet möglich. Das gesellschaftliche Leben reduziert sich überwiegend auf das häusliche Umfeld. Eltern stehen vor der Herausforderung Kinderbetreuung, Schulaufgaben und die eigene berufliche Tätigkeit im häuslichen Umfeld ohne zusätzliche Unterstützung organisieren zu müssen. Andere wiederum gehen ganz normal zur Arbeit und stehen vor einem Betreuungsproblem bei geschlossenen Kitas und Schulen. Wie können Familien mit dieser großen Herausforderung umgehen? Wie können sich Familien in dieser Situation organisieren, damit keiner auf der Strecke bleibt?

Die durch Corona entstandene häusliche Situation erfordert von jedem Einzelnen ein hohes Maß an Geduld, Rücksichtnahme und vor allen Dingen Ausdauer. Wir haben hier einige häufige Fragen aus unserer täglichen Beratungspraxis zusammengetragen, um Ihnen als Familie den Alltag etwas zu erleichtern.

Struktur in den Tagesablauf bringen

Es hat sich bewährt eine Struktur in den alltäglichen Ablauf zu bringen. Gewohnte Aufstehzeiten gehören genauso dazu wie feste Zeiten fürs Lernen, Arbeiten, Pausen und gemeinsames Spielen. Organisationstalent ist gefragt, um den Tag zu strukturieren- und ganz nebenbei noch die eigene Arbeit zu erledigen und die Kinder beim Homeschooling zu coachen.

Homeschooling- Lernen zu Hause

Neben den Aufgaben, die viele Kinder nun in der Regel per Email von ihren Lehrern nach Hause geschickt bekommen, haben andere digitalen Unterricht und bekommen zusätzlich Lernpakete. Die Schule setzt in dieser Situation überwiegend auf die pädagogischen Kompetenzen der Eltern. Das Verständnis der Aufgabenstellung und somit das Gelingen des häuslichen Lernens steht und fällt jedoch u.a. auch mit dem Beherrschen der deutschen Sprache in Wort und Schrift, was bei einigen Familien mit Migrationshintergrund nicht immer vorausgesetzt werden kann. Hier sind kreative Ideen der einzelnen Schulen gefragt.

Bei anderen Familien können zum Beispiel die nicht vorhandenen Rahmenbedingungen zum Problem werden: Das Schulkind braucht dringend einen Lernplatz und Ruhe, die kleineren Geschwister jedoch haben ganz andere Bedürfnisse.

Einige Fernsehsender haben sich auf die Homeschooling-Situation eingestellt und bieten zahlreiche Sendungen speziell für Kinder zu unterschiedlichen Schul-Themen an (zum Beispiel Kika). Im Anhang haben wir Ihnen zahlreiche Apps und YouTube-Videos zusammengestellt, die ihr Kind in dieser Zeit nutzen kann.

Sportlicher Ausgleich

Die Kreativität der ganzen Familie ist gefordert, wenn der sportliche Ausgleich im Verein jetzt fehlt. Auch wenn die Spielplätze geschlossen sind, können Sie mit ihren Kindern dennoch regelmäßig an die frische Luft gehen. Die Erwachsenen absolvieren beispielsweise ihr Joggingprogramm, während die Kleinen mit dem Roller, Fahrrad oder Inlinern nebenher fahren. Bei schlechtem Wetter kann ein Workout mit der Familie im Wohnzimmer, das gemeinsame Tanzen eines Flashmob-Tanzvideos oder vielleicht ein Tischtennismatch auf dem Küchentisch sportlichen Ausgleich bieten. Kreative Lösungen machen insbesondere den Kindern Spaß und halten die Familienmitglieder bei Laune.

Damit keine Langeweile aufkommt

Auch Hobbies sollten in Corona-Zeiten nicht zu kurz kommen. Malen, basteln und Brettspiele können als Einzel- oder Familienaktivität durchgeführt werden. Warum nicht mal zusammen etwas leckeres kochen, das Zimmer aufräumen, gärtnern oder die Zimmerpflanze umtopfen? Gemeinsam Singen und Musizieren macht großen und kleinen Leuten Spaß. Sich mit Freunden über Videoanruf im Internet zu verabreden, um zusammen zu spielen (z.B. „Stadt-Land-Fluss“, „Wer bin ich“) kann für die Größeren genauso unterhaltsam sein wie z.B. ein lustiges Fotoshooting mit dem eigenen Haustier.

Langeweile auch mal zulassen

Kinder und Jugendliche dürfen und müssen sich auch mal langweilen. Nach einer kurzen Phase des Nichtstuns kommen die Kinder in der Regel schnell auf neue Ideen und erfinden ganz neue Möglichkeiten des Spielens.

Soziale Kontakte pflegen

Einfach mal ein Besuch bei den Großeltern oder bei Freunden ist jetzt nicht so einfach mehr möglich. Erklären Sie ihren Kindern kindgerecht, wofür das Besuchsverbot notwendig ist. Die Kinder lernen aus dieser Situation, dass sie durch rücksichtsvolles Verhalten Verantwortung für sich selbst, Verwandte, Nachbarn, und Freunde übernehmen. Die Tatsache, dass die anderen durch das persönliche Verhalten geschützt werden, kann helfen, traurige Momente oder die aufkommende Sehnsucht nach dem Freund oder der Oma leichter zu ertragen.

Kontakte können auf ganz unterschiedliche Weise aufrechterhalten werden:

Kontakte können via Skype oder über einen WhatsApp-Videoanruf hergestellt werden. Das Internet bietet eine Vielfalt an Kontaktmöglichkeiten. Fotos der Kinder, der Familie oder ein Foto vom selbstgemalten Bild können via Internet direkt verschickt werden. Ein natürlicher Schreibanlass für die Kinder sind Briefe oder Postkarten an die Großeltern oder den Freund.

Verständnis für Krisen und schlechte Laune

Jede Familie ist sehr individuell und die Corona-Krise trifft jede Familie anders. Finanzielle Ausfälle, räumliche Enge, Angst sich selbst anzustecken, oder Angst um die geliebten Großeltern. Das alles sind Stressoren, die sich nun verdichten, auf das Familienleben auswirken und letztlich zu Spannungen zwischen den Familienmitgliedern führen können.

Um Eskalationen vorzubeugen, sollten in der Familie u.a. Möglichkeiten des Rückzugs besprochen werden. Der Rückzug ins eigene Zimmer oder der Spaziergang um den Block bedeutet Abstand, um Gefühle und Gedanken wieder regulieren zu können.

Positiv bleiben

Auch wenn im Moment noch kein Ende der Krise in Sicht ist, heißt es für alle Familienmitglieder durchhalten und sich gegenseitig Mut machen, solange bis die Politik Entwarnung gibt. Bis dahin ist Zuversicht und Ausdauer gefordert.

Bei allen familiären Belastungen und Einschränkungen, die die Corona-Krise zurzeit mit sich bringt, kann sie dennoch für das Leben von Familien ganz neue und unerwartete Chancen mit sich bringen.

Ludwigshafen, April 2020

Links

Links für Eltern

Erklärvideos zu Corona

- <https://youtu.be/kU4oCmRFTw>
- <https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>
- <https://www.elternwissen.com>

Empfohlene Links zum Thema Lernen zu Hause

Folgende Apps finden Sie im App Store/ Google Play Store. Einige Apps sind kostenlos beziehungsweise aufgrund der Corona-Krise reduziert!

App und YouTube Kanal: TheSimpleClub 7. Klasse - Studium

- Kostenfreie Videos zu fast jedem Thema, toll erklärt
- Lerninhalte in fast jedem Fach von 7. Klasse - Studium. Die App bietet nur eingeschränkten Zugriff auf die Lerninhalte (wenn man keinen Premium Account besitzt), das kostenlos verfügbare Material ist aber sehr hilfreich
- Zu vielen Fächern wie Chemie, Biologie gibt es einen YouTube-Kanal;
- einfach bei YouTube nach Thema und „simpleclub“ suchen

App: StudySmarter-Die Lernapp für Studium und Schule

- Lerninhalte für Mathematik, Deutsch, Englisch, Biologie und Geschichte für die gymnasiale Oberstufe und Studium

App: Schlaukopf.de

- Kostenlose (Quiz)-Fragen für Grund-, Haupt-, Real-, Gesamtschule und Gymnasium

App: ClassNinjas: Die Mathe App 5.-8. Klasse

App: ANTON

- Lern-App für Deutsch, Mathe, Sachunterricht und Musik für Klasse 1-8
- im App Store/Google Play Store erhältlich

App: StudienkreisGmbH: Hausaufgaben und Nachhilfe: Mathe, Deutsch, Englisch

- www.studienkreis.de

Internet: Duden Learnattack

- Lerninhalte von Klasse 4 bis zum Abitur, alle Fächer
- <https://learnattack.de/corona>

Internet: Lernwolf.de

- Kostenlos zum Download verfügbare Arbeitsblätter für die Grundschule; Premium Version bietet Nachhilfe über Whatsapp
- <https://www.lernwolf.de/>

Empfehlenswerte YouTube-Kanäle

- Sommers Weltliteratur to go: Erklärt Werke deutscher Literatur mithilfe von Playmobil-Männchen.
Auch unter: <http://sommers-weltliteratur.de/>
- Mr. Wissen to go – Geschichte: Erklärvideos zum Fach Geschichte
- Mathe by Daniel Jung: Mathe-Erklärvideos
- Lehrerschmidt: Mathe-Erklärvideos
- explainity Erklärvideos: Anschauliche Erklärvideos rund um politische und gesellschaftliche Themen
- musstewissen: Erklärvideos zu den Fächern Chemie, Deutsch, Mathe und Physik

Martina Rudolphi

Dipl.-Psychologin