

# Homeschooling: Psychologische Tipps im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Der zweite Lockdown und der damit einhergehende Umstieg auf Homeschooling stellt für viele Familien eine große Herausforderung dar. Eltern stehen nun wieder vor der Aufgabe, ihre Kinder beim Lernen zu Hause zu unterstützen und für sie bestmögliche Rahmenbedingungen zu schaffen. Um diese Herausforderung bewältigen zu

können, hat der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) Verhaltenstipps entwickelt, die Sie dabei unterstützen sollen, Rahmenbedingungen und ein Setting zu schaffen, in welchem produktives Lernen möglich ist und auch mit schwierigen Situationen bestmöglich umzugehen.



## Tagesablauf planen

Eine geregelte Tagesstruktur kann dabei helfen, Lern- und Freizeit zu organisieren sowie zu trennen. Erstellen Sie, wenn es das Alter der Kinder zulässt, am besten gemeinsam einen Stundenplan. Legen Sie Beginn und Ende von Lernzeit und Pausen fest. Dabei können Sie sich am Stundenplan der Schule orientieren und Pausenzeiten sowie Essenszeiten größtenteils beibehalten oder Ihren eigenen Rhythmus finden - wichtig sind hierbei fixe Zeitfenster.



## Bestmögliche Rahmenbedingungen schaffen

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen geeigneten Arbeitsplatz. Dies könnte beispielsweise der Küchentisch sein, damit Bezugspersonen bei Fragen jederzeit in der Nähe sind oder bei älteren Kindern und ausreichend Platz ein eigener Schreibtisch im Kinderzimmer. Sollten mehrere Kinder gleichzeitig lernen, können genügend Abstand oder Kopfhörer helfen, ungestört zu arbeiten. Legen Sie das tägliche Arbeitspensum im Vorhinein so fest, dass Überforderung vermieden wird. Ein Wasserglas sowie ein gesunder Snack für zwischendurch bzw. Pausen unterstützen ebenso konzentriertes Arbeiten.



## Pausen machen

Pausen sind für uns alle wesentlich, um Energie aufzutanken. Je jünger die Kinder sind, desto häufiger benötigen sie Pausen, in denen sie sich bewegen können, um ihren inneren Bewegungsdrang auszuleben. Zu Hause bieten sich Aktivitäten wie beispielsweise Tanzen oder Springen an. Besteht die Möglichkeit, kurz ins Freie zu gehen, können sich die Kinder an der frischen Luft austoben. Auch Entspannungspausen, in denen die Kinder ausgelassen spielen können oder eine angeleitete Fantasiereise unternehmen, können helfen, die Konzentration für nachfolgende Aufgaben zu erhöhen. Nutzen Sie beispielsweise einen Wecker, um Lern- und Pausenzeiten „einzuläuten“.

## Helpline 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

Das Beratungsservice des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent.

## [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Psychnet ist das Online-Informationssystem für psychologische Dienstleistungen des Berufsverbands.



### **Unterstützung anbieten**

Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass sie mit Fragen und Problemen jederzeit zu Ihnen kommen können. Sollten Sie selbst zur gleichen Zeit im Homeoffice tätig sein, geben Sie älteren Kindern Zeitfenster für „Besprechungen“, um ungestört arbeiten zu können. Geben Sie Ihren Kindern Hilfestellungen, damit diese die Aufgaben möglichst selbständig lösen können. Kontrollieren Sie gegebenenfalls die Aufgaben und unterstützen Sie ihre Kinder dabei, Fehler selbständig zu korrigieren. Loben Sie jedenfalls Anstrengung und Motivation.



### **Soziale Kontakte aufrechterhalten**

Der Austausch mit FreundInnen und KlassenkameradInnen ist für den Selbstwert und die soziale Entwicklung der Kinder enorm wichtig. Ermöglichen Sie diesen regelmäßig Kontakt zu FreundInnen, um zu plaudern und sich auszutauschen. Helfen Sie ihnen dabei, Videotelefonie zu nutzen, damit die Kinder sich sehen können und wichtige nonverbale Informationen aus dem Gespräch (wie ein Lächeln oder Stirnrunzeln) nicht verloren gehen. Ermutigen Sie Ihre Kinder auch, gegebenenfalls Kontakt mit den LehrerInnen aufzunehmen, um offene Fragen zu klären und sich Informationen zu beschaffen.



### **Kommunizieren und Kraft tanken**

Sprechen Sie offen Wünsche, Bedürfnisse und auch Schwierigkeiten an und überlegen Sie gemeinsam Lösungen. Es gibt Tage, an denen Aufgaben weniger gut gelöst werden können und die Motivation und Konzentration nachlassen. Seien Sie gelassen und nachsichtig mit sich und Ihren Kindern. Die Situation ist eine herausfordernde! Finden Sie Wege, um Ihre Stimmung zu verbessern und wieder Kraft für neue Aufgaben zu tanken, indem Sie sich beispielsweise gemeinsam entspannen, kreativ werden oder spazieren gehen. Jede Familie ist anders, hat unterschiedliche Bedürfnisse und es gibt unterschiedliche Wege, Homeschooling zu meistern. Tauschen Sie sich bei Bedarf mit anderen Familien aus und probieren Sie, was bei diesen gut funktioniert hat, auch aus.



### **Hilfsangebote nutzen**

Bevor es zu Überforderungen aufgrund von Mehrfachbelastungen kommt: Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind oder Ihre Kinder in die Schule zu bringen. Dies kann auch tageweise geschehen und macht Sie nicht zu einem schlechteren Menschen. Nutzen Sie unbedingt Hilfsangebote, denn: Es kann und muss sich nicht immer alles ausgehen!



### **Hilfe holen**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht weiter wissen und Unterstützung brauchen, dann holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an psychologische Beratungshotlines, wie beispielsweise die BÖP-Helpline (Montag bis Donnerstag 9-13 Uhr 01/ 504 8000, [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)) oder direkt an PsychologInnen (diese finden Sie bspw. unter [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)). Die ExpertInnen werden Sie dabei unterstützen, die aktuelle Situation bestmöglich zu bewältigen.