

# Homeschooling-Anleitung

Tipp & Tricks von Nachhilfelehrern



die hauslehrer<sup>®</sup>

NACHHILFE, DIE ANKOMMT.

[www.hauslehrer.de](http://www.hauslehrer.de)



# Homeschooling-Anleitung

## Tipps & Tricks von „die hauslehrer“

Der Corona-Lockdown stellt neue Herausforderungen an alle. Besonders schwer hat es allerdings Eltern getroffen, deren Kinder nicht in die Schule können und die zu Hause unterrichtet werden müssen. Woher soll man als Eltern aber wissen, wie man unterrichtet und wann soll man dafür noch Zeit finden? Schließlich muss man selbst seine Arbeit im Homeoffice noch schaffen. „die hauslehrer“ geben hier eine Anleitung, wie man am besten durch diese schwierige Zeit kommt und Homeschooling sowie Arbeit unter einen Hut bekommt.

### 1.1

#### **Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Situation**

Sie sollten ein grundsätzliches Gespräch mit Ihrem Kind führen, bei dem Sie die aktuelle Situation und welche Anforderungen diese auch an Ihr Kind stellt, erklären. So bedeutet Ihre Anwesenheit zu Hause nicht, dass Sie immer ansprechbar sind und auch nicht, dass Sie die Schulaufgaben immer mit Ihrem Kind machen werden. Corona zwingt Ihr Kind zu mehr Selbstverantwortung und Selbstdisziplin!

Damit Ihr Kind die neuen Regeln versteht, sollten Sie Ihre Situation erklären und Verständnis wecken. Dies funktioniert am besten mithilfe von „Ich-Botschaften“. Z.B. „Ich kann nicht immer bei dir sein, weil ich arbeiten muss.“ oder „Ich brauche Ruhe beim Arbeiten, weil ich sonst Kopfschmerzen bekomme und nicht rechtzeitig fertig werde.“

Hier können Sie auch gemeinsam Regeln aufstellen. Auf diese Weise kann sich Ihr Kind einbringen und die Regeln werden nicht über seinen Kopf hinweg bestimmt. So fühlt es sich besser verstanden und besitzt eine größere Motivation, die Regeln einzuhalten, schließlich sind es auch seine eigenen.

In diesem Gespräch sollte auch klargemacht werden, dass, wenn gemeinsam Schulaufgaben bearbeitet werden, man als Elternteil in die Rolle des Lehrers schlüpft und das Kind sich so zu benehmen hat wie in der Schule.

### 1.2

#### **Struktur!**

Struktur ist elementar für einen funktionierenden Heimunterricht. Ihr Kind sollte immer zur gleichen Zeit aufstehen, frühstücken, lernen und Pause haben. Am besten ist, Sie orientieren sich hierbei an dem, was Ihr Kind sowieso von der Schule gewöhnt ist. Ändern Sie die Aufstehzeiten nicht oder nur wenig.

#### **Tages- und Wochenplan**

Sie sollten für Ihr Kind einen detaillierten Plan aufstellen. Nicht ohne Grund existieren Stundenpläne in der Schule. Die Reihenfolge der Fächer ist dabei relevant und kann Ihnen Nerven und Stress sparen.



Ihr Kind sollte immer mit dem schwersten Fach anfangen. Zu Beginn haben Sie und auch Ihr Kind am meisten Energie und auch Motivation. Wenn man das Schwerste bereits hinter sich hat, ist die Motivation größer, den Rest auch noch zu schaffen. Daher sollte das zweite Fach immer das Zweitschwerste sein, das dritte das Drittschwerste usw. Das nächste Fach ist somit immer leichter als das vorherige und stellt eine Art Belohnung dar.

Zu einem Stundenplan gehören natürlich auch Pausen. Pause heißt aber nicht, dass das Kind sich vor einen Fernseher "lümmeln" kann, sondern sollte für Bewegungsübungen genutzt werden. Das können Hampelmänner, Liegestütze oder der Sprint durch den Garten sein. Kinder können nicht solange ruhig sitzen bleiben wie Erwachsene und Bewegung fördert die Durchblutung, macht wach und man kann sich auf die nächsten Aufgaben besser konzentrieren. Insofern können Sie die Pausen ruhig mitmachen.

Neben einer großen Pause, die wie in der Schule 30 Minuten lang sein darf, sind 10 Minuten Pause alle 45 Minuten vollends ausreichend.

## 1.3

### Lern- und Arbeitsziele

Normalerweise vergibt und kontrolliert der/die Lehrer/in Lern- und Arbeitsziele. Teilweise muss dies von den Eltern übernommen werden. Immer, wenn ein neues Fach dran ist, sollten Sie daher prüfen, was der Arbeitsauftrag der Schule fordert und dies als Arbeitsziel definieren und erklären. Ebenso, wieviel Zeit Ihrem Kind für die Aufgabe zur Verfügung steht. Sollte der Lehrer keine Zeitangaben machen, so legen Sie 30 Minuten an. Normalerweise werden Schulaufgaben so gegeben, dass sie in 30 Minuten gut gemacht werden können. Definieren Sie außerdem, was Ihr Kind machen soll, wenn es schneller fertig ist oder länger braucht.

So kann es z.B. die nächsten Aufgaben bzw. die nächsten Fächer bearbeiten, wenn es weniger als die veranschlagte Zeit für die Aufgaben benötigt. Was es nicht machen soll, ist, vor dem Ablauf der 30 Minuten wieder bei Ihnen „anzutanzen“. Sollte es länger brauchen, sollten 45 Minuten (90 Minuten ab der 8. Klasse) nicht überschritten werden.

Die erste Aufgabe eines neuen Arbeitsauftrags können Sie versuchen, mit Ihrem Kind zu lösen, dann jedoch muss es alleine weiterarbeiten. Schließlich müssen auch Sie weiterarbeiten. Sie können sich außerdem sicher sein, dass Ihr Kind durchaus zur Stillarbeit fähig ist. In der Schule schafft es dies schließlich auch.

Eine inhaltliche Kontrolle kann die Schule von Ihnen natürlich nicht verlangen. Dafür sind die Lehrkräfte da! Sie werden in aller Regel allerdings kontrollieren müssen, ob die Aufgaben vollständig bearbeitet wurden.

Im Idealfall „schaufeln“ Sie sich auf diese Weise 30 Minuten-Fenster frei, in denen Sie konzentriert arbeiten können.

Neben einer großen Pause, die wie in der Schule 30 Minuten lang sein darf, sind 10 Minuten Pause alle 45 Minuten vollends ausreichend.



## 1.4

### Wenn das Kind nicht will

Es ist davon auszugehen, dass selbst, wenn Ihre Situation vom Kind verstanden wird, es sich trotzdem nicht immer an die vereinbarten Regeln halten wird. Wenn dies nur hin und wieder bzw. in einem verträglichen Maß stattfindet, ist dies nicht weiter schlimm. Allerdings sollte es die Ausnahme bleiben.

Wir empfehlen unterschiedliche Maßnahmen, um Unterbrechungen und andere Regelverstöße möglichst gering zu halten.

### 1.4.1

#### Ein fester Platz zum Lernen

Ganz allgemein, aber besonders in der aktuellen Notsituation, sollte Ihrem Kind ein fester Platz zum Lernen zur Verfügung stehen. Im Optimalfall in seinem Zimmer. Auf diese Weise wird es seltener abgelenkt und da alle Materialien an einem Ort zu finden sind, kann es nicht so oft bei Ihnen „hereinschneien“ mit der Begründung, es fände seine Schere, Spitzer, Buntstifte etc. nicht.

### 1.4.2

#### Richtig motivieren

Oft wird versucht, Kinder zu motivieren, indem man ihnen ein zusätzliches Spielzeug oder zusätzliches Geld in Aussicht stellt. Unsere Erfahrung zeigt, dass diese Art der Motivation meist nicht fruchtet. Der Grund ist, dass die meisten Kinder bereits mehr als genug haben. Nach ein oder zwei motivierten Tagen verlieren sie das Interesse, da sie die Belohnung eigentlich nicht brauchen.

Unsere Empfehlung ist daher, lassen Sie Ihr Kind für etwas „arbeiten“, was es bereits besitzt und oft benutzt. Im digitalen Zeitalter ist dies meist das Smartphone oder die Spielekonsole. Es kann aber auch das Lego-Set sein. Jeden Tag hat Ihr Kind die Möglichkeit, sich sein Spielzeug/Beschäftigungsmedium zu verdienen. Es bekommt dies nicht „umsonst“.



Nehmen Sie das Handy, die Konsole oder das Lego-Set und behalten Sie es ein, bis die Schulaufgaben in angemessener Weise bearbeitet wurden. Außerdem sollte es zu keinen größeren Regelverstößen gekommen sein. Sobald alle Aufgaben fertig sind und solange sich Ihr Kind an die Regeln weitestgehend gehalten hat, erhält es sein Spielzeug/Beschäftigungsmedium zurück.

Zusätzlich können Sie eine Belohnung verabreden, die nur dann gegeben wird, wenn der Tag gut verlaufen ist. Dies kann ein Schokoladenstück sein, ein Müsliriegel oder ein Eis. Wichtig ist, dass die Belohnung einen Wert für das Kind besitzt und ein guter Tagesverlauf der einzige Weg ist, um die Belohnung zu erhalten. Es sollte auch keine Möglichkeit existieren, auf anderen Wegen eine ähnliche Belohnung zu erhalten. Eine allgemeine Regel könnte sein: „Süßes gibt es nur, wenn der Tag gut verlaufen ist.“ Natürlich gibt es Süßigkeiten nur in Maßen.

### 1.4.3

## **Klare Abgrenzung zwischen Schulzeit und Freizeit**

Auch wenn durch die Schließung der Schulen Lernzeiten flexibel über den Tag verteilt werden können, empfehlen wir, bei der schulischen Grundstruktur zu bleiben. Zum einen sind die Schüler an die Schulstruktur gewöhnt, zum anderen fällt es vor allem Kindern schwer, sich im späteren Tagesverlauf nach einer langen Unterbrechung noch einmal hinzusetzen und zu lernen. Bis Mittag/früher Nachmittag wird gearbeitet, danach erst ist Freizeit angesagt.

### 1.4.4

## **Vom Kind nicht mehr verlangen als die Schule**

Natürlich entstehen aktuell Wissenslücken bei Schülern und diese werden sich natürlich „rächen“, sobald wir wieder zum normalen Unterricht zurückkehren. Allerdings werden Sie sich und auch Ihr Kind überfordern, wenn Sie die Lücken selbst füllen wollen. Ein überfordertes Kind ist nicht motiviert, seine Schularbeiten ordentlich zu verrichten.

Wir empfehlen daher, das Lückenfüllen entweder professionellen Kräften wie den unseren zu überlassen oder damit erst anzufangen, wenn der Regelunterricht wieder aufgenommen wurde.



## 1.4.5

### Für Ausgleich sorgen

Sorgen Sie bei Ihrem Kind für Ausgleich. Sport, soziale Kontakte und gedankliche Ruhe sind bei Kindern (und Erwachsenen) wichtig. Ein ausgeglichenes Kind ist ein zufriedenes Kind und ein zufriedenes Kind (ebenso wie Erwachsene) hält sich eher an Abmachungen.

#### Sportlicher Ausgleich

Ein Kind mit zuviel Energie wird schnell „hibbelig“, lässt sich leichter ablenken und konzentriert sich schlechter. Natürlich sollte Ihr Kind nicht komplett erschöpft sein. Es geht darum, einen guten Mittelweg zu finden. Nicht komplett kaputt, aber auch nicht zuviel Energie – eben ausgeglichen. Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt für Kinder zwischen 6 und 18 Jahren mindestens 90 Minuten moderate bis intensive Bewegung pro Tag. Sie können Ihr Kind also getrost 2 Stunden am Tag „auf Trab halten“. Dies können Sie entweder durch gemeinsamen Sport oder Spiele wie Fangen, um die Wette rennen oder Tanzen erreichen. Wenn Sie selbst dabei ins Schwitzen kommen, umso besser.

#### Sozialer Ausgleich

Die Kontaktbeschränkungen sind vor allem für Kinder schwierig. Glücklicherweise ist immerhin das Zusammenkommen von einem Haushalt mit einer weiteren Person erlaubt. So können Kinder zumindest etwas Zeit mit einem Freund verbringen. Neben digitalen Möglichkeiten werden allerdings vor allem Sie als Eltern einen Großteil der sozialen Kontakte ersetzen müssen. Mit Ihren Kindern zu spielen oder Dinge zu unternehmen ist entsprechend sehr wichtig, damit das Bedürfnis Ihres Kindes nach sozialer Interaktion befriedigt wird. Dies stellt auch eine Chance dar, mehr Zeit als Familie zu verbringen.

Gemeinsame Unternehmungen stellen also einen wertvollen Beitrag dar, damit das Verrichten der Schulaufgaben möglichst reibungslos verläuft.

#### Gedanklicher Ausgleich

Bezüglich des gedanklichen Ausgleichs können Sie bei Kindern die gleichen Techniken anwenden, die wir auch für Sie in unserem Ratgeber „Als Eltern die Coronakrise überleben!“ empfehlen.

Auch wenn es in unseren Breitengraden eher selten ist, dass Kinder Entspannungsübungen durchführen, sind sie durchaus dazu in der Lage und profitieren davon. In asiatischen Ländern ist es z.B. ganz normal, dass auch Kinder Entspannungsübungen mitmachen.

Natürlich ist es für Kinder etwas schwieriger, längere Übungen durchzuhalten. Kurzentspannungs-Techniken können sie allerdings ohne Probleme umsetzen. Für drei tiefe Atemzüge kann hierfür Ihr Kind einfach die Augen schließen und sich auf die eigene Atmung konzentrieren. Zu Beginn der Schularbeiten hilft dies, um zur Ruhe zu kommen.



Auch Wenn-Dann-Pläne können Kindern helfen, die Abmachungen einzuhalten. Es ist gut erforscht, dass solche Handlungspläne einen positiven Effekt auf die Zielumsetzung haben. So kann man einen Merktettel erstellen mit der Aufschrift „Wenn ich Probleme habe bei meinen Schulaufgaben, dann versuche ich diese erst selbst zu lösen!“ oder „Wenn meine Eltern arbeiten, dann bin ich leise und mache keinen Lärm!“

## 1.5

### Konflikte lösen

Es wird aller Wahrscheinlichkeit nach zu Konflikten kommen. Das ist einerseits ganz normal in Familien, andererseits erzeugt die aktuelle Situation Bedingungen, die Konflikte begünstigen. Streit ist grundsätzlich nichts Negatives, sondern zeigt Verbesserungsbedarf auf. Allerdings ist Streit auch immer stressig. Vor allem jetzt kann man es sich nicht leisten, einen Streit eskalieren zu lassen. Folgende Tipps helfen, Konflikte möglichst stressfrei zum Vorteil aller zu lösen:

1. Emotional „runterfahren“ (siehe Kurzentspannung)
2. Sachlich bleiben, keine Vorwürfe > positive und höfliche Wortwahl
3. Die eigenen Bedürfnisse ehrlich aussprechen
4. Bei der Situation und dem konkreten Bedürfnis bleiben > keine Verallgemeinerung
5. Gegenseitig zuhören, sich aussprechen lassen und den anderen ernst nehmen
6. Bei drohender Eskalation das Gespräch erst nach kurzer Pause weiterführen
7. Einen gemeinsamen Kompromiss finden > Win-Win-Situation

Auch hier können Sie sich zuvor Wenn-Dann-Pläne überlegen. Z.B. „Wenn ich mich streite, dann beruhige ich mich erst!“ oder „Wenn der Streit zu eskalieren droht, dann pausiere ich das Gespräch kurz!“

## 2

### Bleiben Sie konsequent!

Unsere Homeschooling-Tipps setzen voraus, dass Sie konsequent bleiben. Kinder haben das Talent, Wege zu finden, um unliebsame Regeln zu umgehen. Sie bemerken sofort, wie sie die Regeln „aufweichen“ können. Vor allem wenn man neue Regeln aufstellt, wird erst mal ausgetestet, wie ernst es die Eltern meinen. Wenn Sie allerdings konsequent bleiben, werden Ihre Kinder die neuen Regelungen früher oder später akzeptieren und sich an sie gewöhnt haben. Dann wird sich auszahlen, dass Sie konsequent geblieben sind, da Ihr Kind aus Gewohnheit die Regeln einhalten wird, was allen Beteiligten viel Stress und Nerven spart.



# die hauslehrer®

NACHHILFE, DIE ANKOMMT.

die hauslehrer®

36145 Hofbieber  
Telefon: 06657 / 918231

[kontakt@hauslehrer.de](mailto:kontakt@hauslehrer.de)  
[www.hauslehrer.de](http://www.hauslehrer.de)



# die hauslehrer®

NACHHILFE, DIE ANKOMMT.

[www.hauslehrer.de](http://www.hauslehrer.de)