Liebe Eltern und alle, die sich aktuell um Kinder zuhause kümmern!

Sie sind in der aktuellen Situation extrem gefordert. Sie leisten enorm viel! Sie versorgen Ihre Kinder zu Hause, geben ihnen einen strukturierten Tagesablauf, kochen für sie und unterstützen sie beim Lernen und managen so manchen häuslichen Konflikt.

Sie versuchen, dabei weitestgehend gelassen zu bleiben und Ihren Kindern Sicherheit zu vermitteln, obwohl vieles derzeit sehr unsicher erscheint. Zu den Sorgen, die die Corona-Krise mit sich bringt, kommen möglicherweise persönliche Sorgen über den Erhalt des Arbeitsplatzes, finanzielle Risiken, den Lernfortschritt Ihrer Kinder, Abschlussprüfungen oder die Vorbereitung auf die weiterführende Schule.

Bitte bedenken Sie dabei. Bei allem was Sie derzeit zusätzlich für Ihre Kinder tun: Sie sind Eltern, keine Lehrkräfte! Sie können Ihre Kinder zum Lernen motivieren oder sie dabei unterstützen, aber Sie haben nicht die Verantwortung, Schule zu ersetzen!

Es ist daher an dieser Stelle erforderlich und wichtig, Ihnen **DANKE** zu sagen.

Danke für Ihre großartige Leistung!

Danke für die Unterstützungsleistung beim Lernen.

Danke für das Verständnis bei Konflikten, die der besonderen Situation geschuldet sind.

Danke für alle Zusatzleistungen, die Sie derzeit erbringen.

Nachfolgende Tipps der Schulpsychologinnen und -psycholgen Kristina Timm und Philipp Deing von der Regionalen Schulberatungsstelle des Kreises Borken und Dr. Sascha Borchers, Fachbeauftragter für Schulpsychologie bei der Bezirksregierung Münster, sollen Ihnen dabei helfen, die zusätzlichen Aufgaben zu bewältigen. Bei Fragen können Sie sich auch gerne an die zuständigen Schulpsychologischen Dienste wenden, die Sie bei der Lösung von Problemen gerne unterstützen.

**1.  Sie sind keine Lehrkraft**

Sie können und sollen die Schule und die Lehrer nicht ersetzen, sondern Ihr Kind so gut wie es Ihnen möglich ist begleiten.

**2. Geben Sie dem Tag eine Struktur**

Wichtig ist, dem Tag eine Struktur zu geben und vieles vom Ablauf her von Tag zu Tag ähnlich zu gestalten. Halten Sie feste Schlafens- und Aufstehzeiten, Pausen und Mahlzeiten und auch Bewegungs- bzw. Sportzeiten ein. Wir Menschen – und besonders Kinder – profitieren von diesem festen Rhythmus.

**3. Sinnvolles und strukturiertes Üben**

Ähnlich wie ein Schulmorgen sollte das Kind sich täglich für ein abgestimmtes Zeitfenster an die Aufgaben setzen. Besprechen Sie den „Stundenplan“ gemeinsam mit dem Kind.

Dabei ist es sinnvoller, häufiger und kürzer zu arbeiten. Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern ist begrenzt! Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie viel es an einem Tag von den Übungen bearbeiten möchte oder sollte.

**4. Wissen erarbeiten und vertiefen**

Wechseln Sie ab zwischen Phasen, in denen Sie ihrem Kind helfen, sich Wissen zu erarbeiten, mit Phasen, in denen dieses Wissen gefestigt und wiederholt wird. Planen Sie für Wiederholung und Vertiefung insgesamt mehr Zeit ein als für die Erarbeitung eines bestimmen Lerninhaltes.

**5. Vokabeln lernen**

Vokabeln zunächst laut lesen und dann mehrmals schriftlich kontrollieren, bis sie sitzen. Nach acht bis zehn Vokabeln eine kleine Pause machen, insgesamt sollten Kinder nicht mehr als 30 bis 40 pro Tag lernen. Es empfiehlt sich, schwer merkbare Vokabeln auf Lernkarten zu schreiben oder zu markieren und regelmäßig zu wiederholen.

**6. Umgang mit Konflikten**

Manchmal fühlen Eltern sich nicht in der Lage, ihre Kinder hilfreich zu fördern: Sie sind vielleicht „viel zu nah dran“ oder sogar in Lernprobleme mit eingebunden. Verstehen sie das Lernproblem nicht, unterstellen Eltern oft „Faulheit“ oder sind verärgert. In diesen Fällen empfehlen wir, weniger für die Schule zu machen und erst mehr in die Beziehung zu investieren. Viele Themen findet man heute im Internet schön aufgearbeitet. So müssen nicht Sie Ihrem Kind Inhalte erklären, sondern überlassen es dem Internet in einem sinnvollen Maß.

**7. Nutzen Sie Bildungsmedien**

Viele Fernsehanstalten haben ihr Programm geändert und bringen morgens interessante, gut aufbereitete Programme rund um schulische Themen. Nutzen Sie diese zur Auflockerung der Übungen. Viele dieser Angebote findet man später auch Online in den Mediatheken.

**8. Im Zweifel bei der Lehrkraft nachfragen**

Im Zweifelsfall stimmen Sie die Inhalte mit der Lehrkraft ab. Schreiben Sie Ihre Fragen per Mail oder rufen Sie in der Schule an. Wenn Ihr Kind inhaltliche Fragen hat, lassen Sie es diese formulieren und an die Lehrkraft schicken.

**9. Konflikte als Chance**

Natürlich wird es jetzt auch eine Zeit der **Reibereien, Konflikte und des Streites** sein. Das ist natürlich, normal und gehört zum Leben dazu. Aber diese Reibung können wir positiv nutzen: Ein gut gelöster Streit, die Zeit, in Ruhe nach Ursachen für Konflikte zu forschen und gemeinsam tragfähige Lösungen zu erarbeiten (Stichwort „Familienkonferenz“) ist gleich auf mehreren Ebenen wirksam: Sie ist beziehungsstiftend, steigert Sozialkompetenz und damit auch das Selbstbewusstsein. Nutzen Sie diese Zeit!

**10. Genießen Sie die „geschenkte“ Zeit**

In Krisensituationen wie diesen ist nicht immer alles schlecht. Beispielsweise ist es hilfreich, zu überlegen, welche Chancen die Krise bietet. In der aktuellen Situation ist dies mit Sicherheit die „geschenkte Zeit“: Wann werden wir wieder so viel Zeit wie jetzt mit unseren Kindern verbringen können?

Zeit, die wir für die Dinge nutzen können, für die wir sonst keine Zeit haben: Gemeinsam spielen, lesen, lachen, singen, kuscheln und vieles andere mehr. Und auch Zeit für jeden von uns selbst: Zeit zum Lesen, Musik hören, träumen, Sport machen. Für Eltern wie für Kinder ist es auch eine Chance, zur Ruhe zu kommen und sich darauf zu besinnen, was das Wesentliche ist. Zudem ist das Aushalten von Langeweile eine  Kompetenz, die einerseits unserer Gesellschaft abhandengekommen ist und andererseits direkt lern- und kreativitätsförderlich ist.

**Kontakt**

Sollten Sie zu diesen Tipps Fragen haben, stehen Ihnen die Schulberatungsstellen in Ihrer Region gerne telefonisch oder per Email zur Verfügung.

**Schulberatungsstelle Kreis Paderborn**

**Tel.: 05251 308-7710**

**E-Mail: schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de**

https://www.kreis-paderborn.de/kreis\_paderborn/buergerservice/amtsverzeichnis/aemter/77-psychologische-beratungsstelle.php

**Quelle**: [Bezirksregierung Münster](https://www.bezreg-muenster.de/de/presse/2020/2020-03-19_lernen_mit_kindern/index.html).

**Gemeinsam zu Hause in Zeiten von Corona:**

**Links und Telefonnummern**

**für Familien und junge Menschen**

Tipps für Eltern, wie Kindern die Situation erklärt werden und was Kindern helfen kann, finden Sie auf den Seiten des Bundesgesundheitsministeriums: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf>

# Familie unter sich? – Ideen und Tipps für den Tag

## Schule zu Hause

Der Deutsche Bildungsserver ist das vom Bund und den Ländern getragene Informationsportal zum deutschen föderalen Bildungswesen. Er gibt einen Überblick über zahlreiche kostenlose digitale Lernangebote für die Grundschule und die Sekundarstufe unter [https://www.bildungsserver.de/Digitales-Lernen-zuhause-12754-de.html#](https://www.bildungsserver.de/Digitales-Lernen-zuhause-12754-de.html).

„Planet Schule“ als Gemeinschaftsprojekt von SWR und WDR bietet mediengestütztes Lernen unter <https://www.planet-schule.de/>, das durch Sonderprogramme im WDR und SWR unterstützt wird.

## Freizeit in Zeiten von wenig Kontakten

UNICEF hat Ideen zum Lernen, Spielen und Basteln zusammengestellt - damit trotz Corona-Virus ein bestmöglicher Alltag für Kinder stattfinden kann: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>

Der Kinderschutzbund Landesverband NRW stellt unter <https://menschenskinder-nrw.de/was-koennen-familien-trotz-corona-unternehmen/> Ideen vor, was Familien in Zeiten von Corona unternehmen können.

**Der gemeinsame Kinderkanal von ARD und ZDF** „KiKa“ will online und im TV alles für eine Bewältigung der Situation bieten, von Tipps gegen die Langeweile bis zum Liveaustausch mit Zuschauerinnen und Zuschauern: <https://www.kika.de/gemeinsam-zuhause/index.html>

SCHAU HIN! hat Tipps und Empfehlungen für Familien zur Mediennutzung zusammengefasst unter <https://www.schau-hin.info/corona-krise>**.**

# Fragen und Sorgen? Beratungsangebote für Eltern & Kinder

Das Bundesfamilienministerium hat Informationen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten zusammengestellt: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/finanzielle-unterstuetzung>

## Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge erreichen Sie rund um die Uhr und kostenfrei unter der Rufnummer 080 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Zudem besteht die Möglichkeit von Mail- und Chatberatung: <https://www.telefonseelsorge.de/>

### Das Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS) ist rund um die Uhr unter der Nummer 030 443 509 821 zu erreichen, <http://www.mutes.de/home.html>.

## Beratung für Eltern

Das Elterntelefon für Mütter und Väter, die sich anonym beraten lassen wollen, ist unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0 550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar. <https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

## Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet eine anonyme und kostenfreie Elternberatung per Mail oder Chat unter <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

**Beratung für Schwangere**

Schwangere in Not können sich unter der Nummer 0800 40 40 020 rund um die Uhr kostenlos, mehrsprachig und anonym beraten lassen. Zudem besteht die Möglichkeit der Online-Beratung. <https://schwanger-und-viele-fragen.de/de/>

## Beratung für Kinder und Jugendliche

Das Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer ist von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr kostenfrei vom Festnetz und Handy unter der Rufnummer 116111 zu erreichen. Die Beratung ist anonym. Zudem besteht die Möglichkeit der Online-Beratung. <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet eine anonyme und kostenfreie Jugendberatung per Mail oder Chat unter <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

**Beratung für Familien und junge Menschen in den Hilfen zur Erziehung**

Die Ombudschaft Jugendhilfe NRW ist eine unabhängige, externe Beratungs- und Beschwerdestelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die einen Anspruch auf Leistungen nach dem SGB VIII haben und sich bei der Leistungsgewährung oder Hilfedurchführung nicht ausreichend beteiligt oder beraten fühlen. Sie ist telefonisch dienstags 10-12 Uhr und donnerstags 13:30-15:30 Uhr
erreichbar unter der Nummer 0202 29536776 und unter <https://ombudschaft-nrw.de/ueber-uns-beratung/>.

Für die spezifische Lebenssituation von Care Leavern (jungen Menschen aus der stationären Jugendhilfe) stellt CareHOPe das Onlineberatungsangebot bis zum 19.04.2020 erweitert zur Verfügung unter <https://www.jugend-hilfe-studiert.de/home.html>.

# Hilfe bei Gewalterfahrung

Das **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch** ist kostenfrei und anonym unter der Rufnummer 0800/22 55 530 Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 14 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 15 bis 20 Uhr erreichbar. <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>

Zudem hat das Hilfetelefon ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche unter <https://nina-info.de/save-me-online//>.

Das **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** ist ein Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben und rund um die Uhr, kostenfrei, anonym und in mehreren Sprachen unter der Rufnummer 08000 116 016 erreichbar. Auch Online-Beratung ist möglich. <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html>

Informationen zum Thema häusliche Gewalt speziell für Kinder und Jugendliche stellt Frauen helfen Frauen Dortmund e. V. zur Verfügung unter <https://www.kidsinfo-gewalt.de/de>.

Auf den Seiten „**Stärker als Gewalt**“ des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend finden sich weitere Übersichten über:

* **Hilfe- und Beratungsstellen für Frauen** unter

 <https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/uebersicht-angebote-frauen>

* **Hilfe- und Beratungsstellen für Männer** unter

<https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/uebersicht-angebote-maenner>

* **Beratungsangebote für Täter und Täterinnen** unter

<https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/uebersicht-angebote-taeter-und-taeterinnen>

# Hilfe im Notfall vor Ort

Die Polizei erreichen Sie unter 110, Rettungsdienst und Feuerwehr unter 112.

Das örtliche Jugendamt erreichen Sie unter

Tel.: 05251 880

Ihre Schulsozialarbeiterin: Helena Platnaris Tel.: 0171 9057389