

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Die Schulschliessung aufgrund der aktuellen Corona-Krise fordert uns alle darin, den Alltag umzugestalten und möglichst flexible und kreative Lösungen zu finden. Den Kindern soll weiterhin der Unterrichtsstoff zukommen und das Recht auf Bildung ermöglicht werden.

Sie Zuhause sind zudem gefordert, die Betreuung Ihrer Kinder zu organisieren, mit Ihnen den Unterrichtsstoff durchzugehen und trotz Arbeit oder Home Office eine familienfreundliche Tagesstruktur zu schaffen. Gerade in einer solch aussergewöhnlichen Lage können gewöhnliche Alltagssituationen schnell zur Herausforderung werden.

Die Schulsozialarbeit möchte Sie darin bestmöglich unterstützen, den Alltag Zuhause möglichst entspannt zu gestalten und steht Ihnen und Ihren Kindern auch in dieser Zeit unterstützend zur Seite. Persönliche Beratungsgespräche sind weiterhin wie gewohnt möglich. Zusätzlich können auf den folgenden Kanälen Beratungen stattfinden:

**Telefon, WhatsApp & FaceTime: 076 296 99 06**

**Facebook & Instagram: Lisa Allgeier**

Ich habe mich gefragt, wie Familien es jetzt schaffen können, sich in den nächsten Wochen auf geringem Raum aufzuhalten, ohne sich gegenseitig „auf die Nerven“ zu gehen, wie Eltern ihre Kinder bei den Schulaufgaben unterstützen können, wie Kinder motiviert werden und was ich Ihnen Zuhause unterstützend zur Verfügung stellen kann.

Daher finden Sie auf den folgenden Seiten einige Informationen und Anregungen, die ich zusammengestellt habe.

Auf unseren Social Media-Kanälen werden auch Jugendarbeitende von Kind.Jugend.Familie KJF in den nächsten Wochen Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeitgestaltung unterstützen und dazu anregen ihre Zeit sinnvoll zu gestalten. Die Jugendarbeitenden können hier zudem bei Hausaufgaben unterstützend aktiv werden. Schauen Sie doch mal mit Ihren Kindern bei uns vorbei unter:

**Instagram: [kjf.swiss](#)**

**Facebook: [Kind.Jugend.Familie KJF](#)**

Mit freundlichen Grüssen

Lisa Allgeier

## 1. Motivation

Kinder längere Zeit vor dem Bildschirm zu deponieren und die Streamingdienste intensiv zu nutzen, ist keine Lösung. Übermäßiger Bildschirmkonsum ist für die Motivation eher von Nachteil. Was viele Kinder hingegen sehr lieben, ist gemeinsame Aktivitäten mit den Eltern. Durch die aktuelle Lage haben Sie durch abgesagte Termine und Home Office jetzt möglicherweise mehr Zeit. Ausserdem kann das gemeinsame Gestalten einer schönen gemeinsamen Zeit ganz nebenbei auch Ihre Motivation fördern. Sie könnten beispielsweise einen gemeinsamen Arbeits- und Lernplatz am Esstisch einrichten, gemeinsam Pausen gestalten und miteinander spielen, lesen oder Musik machen oder hören.

Auch Aufgaben im Haushalt oder Kochen können spielerisch gestaltet werden. Z.B. können Sie einen Wettbewerb machen, wer schneller ein Zimmer aufgeräumt oder das Bett gemacht hat. Die Motivation von Kindern wird häufig durch Beteiligung gefördert. Überall wo Sie Kinder aktiv mit einbeziehen und Aufgaben gemeinsam übernehmen, lernen Kinder mit höherer Motivation.

## 2. Tagesstruktur

In den ersten Tagen haben ihre Kinder wahrscheinlich ausgeschlafen, gespielt und ihre Freizeit genossen. Eine gewisse Zeit macht das Spass, doch irgendwann wird auch das langweilig. Vor allem weil inzwischen viele Freizeitangebote nicht mehr verfügbar sind. Es kann Kindern helfen, wenn sie durch eine gemeinsam geplante Tagesstruktur einen gewissen Rahmen bekommen, der eine Alltagsstruktur schafft.

Zeiten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, ungestörte Arbeitszeit und Zeit für Home Office der Eltern, persönliche Lernzeit der Kinder, gemeinsame Pausen und Freizeitaktivitäten sind so für Kinder klar definiert. Sie könnten gemeinsam einen Tages- oder Wochenplan gestalten (den die Kinder nach Belieben bunt mit Zeichnungen ausschmücken können) und für alle ersichtlich in der Wohnung aufhängen.

## 3. Pausen

Sowohl für die Motivation als auch gesundes Lernen sind Pausen wichtig. Die durchschnittliche Konzentrationsdauer variiert je nach Alter und liegt bei

- 5 – 7 Jährigen bei ca. 15 Minuten
- 8 – 9 Jährigen bei ca. 20 Minuten
- 10 – 12 Jährigen bei ca. 25 Minuten
- Ab 12 Jahren bei ca. 30 Minuten

Nach spätestens 30 Minuten sollte also eine Pause von mindestens 5 Minuten eingelegt werden. Wird keine Pause gemacht, sinkt sowohl die Konzentration als auch die Motivation die Aufgaben zu erledigen. Auch hierbei hilft die im Tages- oder Wochenplan gegebene Struktur in der Pausen klar angesetzt sind. Wo die Möglichkeit besteht, ist es hilfreich und motivierend für die Kinder und die Familie insgesamt, wenn Pausen gemeinsam verbracht werden.

#### 4. Pausenaktivitäten und Bewegungsspiele

Um das in den Lernphasen erlangte neue Wissen zu festigen, braucht das Gehirn Pausen. Ideal sind Pausen in denen sich Kinder bewegen. Das geht momentan mit viel Abstand zu Anderen bei einer Velotour draussen, aber auch gut mit Musik beim Tanzen im Wohnzimmer oder mit Fitnessübungen in der Wohnung oder vor dem Haus.

Auch Knobelspiele und Rätsel, das Ausmalen von Bildern oder freies Zeichnen sind ausgleichende Pausenaktivitäten.

Eine Auswahl an Spielen finden Sie hier:

Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele:

1. In den Eimer zielen

Ab 2 Personen, weiche Bälle, 2 Eimer oder grosse Behälter, Band oder ähnliches als Grundlinie

Sie stellen zwei Eimer oder andere grosse Behälter auf. Von einer Grundlinie aus, die Sie mit einem Band markieren, versuchen alle Mitspielenden die Bälle in die Eimer zu werfen. Wer trifft am besten?

2. Deckelrennen

Ab 2 Personen, für jeden Mitspieler 2 Pappdeckel oder Stoffreste  
Im Garten oder auf der Strasse werden Start und Ziel markiert. Je nach Kondition der Mitspielenden kann die Rennstrecke fünf oder gar zehn Meter lang sein. Nach dem Startzeichen legt jeder einen Pappdeckel (gross genug für einen Fuss) vor sich auf den Boden und stellt einen Fuss darauf. Der zweite Deckel kommt vor den ersten und wird mit dem anderen Fuss betreten. Nun muss der hintere Deckel aufgehoben und vorne angelegt werden, während man nur auf einem Bein steht. So geht der Hindernislauf weiter bis zum Ziel. Verboten ist, mit beiden Füßen auf einem Deckel zu stehen oder mit dem freien Fuss den Boden zu berühren.

3. Hindernislauf zur Insel

Ab 2 Personen, Zeitungen/Bierdeckel/Kissen/Decken/und was sonst noch so Zuhause zu finden ist

Im Raum liegt eine Decke (alternativ geht auch das Sofa oder Bett), die die Insel darstellt. Von einer Startlinie aus versuchen die Mitspielenden nun so schnell wie möglich zur Insel zu gelangen. Dabei müssen sie zahlreiche Hindernisse überqueren, möglichst ohne sie zu berühren. Als Hindernisse werden die genannten Gegenstände aufgestellt. Alternativ kann dieses Spiel auch mit verbundenen Augen gespielt werden.

Rätselverse:

1. Im Wasser ist ein Säugetier,

das erste Wort, das merke dir,  
Das zweite Wort isst gross und klein,  
doch nur den Kern, der schmeckt sehr fein.  
Das Ganze hängt oben am Baume.  
Es ist bestimmt keine Pflaume!

2. Was wird immer

hungriger,  
je mehr es bekommt  
und stirbt,  
wenn es alles  
gefressen hat?