

## **Unsere Tipps dafür, wie das Distanzlernen stressfrei gelingen kann:**

1. Planen und strukturieren Sie Ihren gemeinsamen Tag. Idealerweise starten Sie mit einer gemeinsamen Morgenroutine in den Tag, in der Sie z. B. den Tagesablauf besprechen und gegenseitig Wünsche aneinander richten.
2. Achten Sie auf eine bewusste Arbeitsplatzgestaltung – bei sich und Ihrem Kind: Schaffen Sie digitale und ablenkende Medien, die für die Aufgabenbearbeitung nicht relevant sind, während der Arbeitszeit aus dem Sichtfeld.
3. Richten Sie für sich und ihr Kind Fokuszeiten ein, in denen jeder konzentriert an seinen Aufgaben arbeitet. Idealerweise stellen Sie sich nach max. einer Stunde einen Wecker, der Sie daran erinnert, gemeinsam Pause zu machen.
4. Sorgen Sie für erholsame Pausen möglichst ohne Smartphone und Co., um sich von den Arbeitsphasen wirklich regenerieren zu können. Dabei sind viele kurze (sog. Micro-Pausen) sinnvoller, als nur eine lange Pause am Schul- bzw. Arbeitstag.
5. Wenn Sie Ihr Kind unterstützen, dann richtig! Planen Sie Unterstützungszeiten ein, in denen Sie sich mit voller Aufmerksamkeit Ihrem Kind und dessen Aufgaben widmen. Versuchen Sie dabei Einmischung und Kontrolle zu vermeiden, sondern unterstützen Sie besser indirekt, indem Sie Anregungen machen, emotional unterstützen und die Selbstständigkeit fördern. Dabei gilt für Eltern: Eigene Redeanteile und Hilfsaktionen auf das Nötigste reduzieren.
6. Wenn Sie und Ihr Kind bei Aufgabenstellungen Schwierigkeiten feststellen, dann ermutigen Sie Ihr Kind und suchen sich Hilfe bei der zuständigen Lehrkraft. Die Dienst-Emailadressen sämtlicher Lehrkräfte der Europaschule finden sie unter: <https://www.schule-storkow.de/index.php/kontakt>.
7. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auszutoben – während des Tages und nach dem Schultag. Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung und sollten daher auch zu sportlichen Aktivitäten angeregt werden. Hier ist insbesondere an familieninterne Aktivitäten oder Video-Angebote der Sportlehrkräfte bzw. –vereine zu denken. Zudem sollten Sie mindestens 1 x am Tag raus gehen!
8. Bieten Sie die Möglichkeit, dass Kinder ihre sozialen Kontakte pflegen können. Beispielsweise könnten Sie Ihrem Kind nach der Erledigung aller Aufgaben Onlinezeit mit Freunden ermöglichen. Wie diese Onlinezeit inhaltlich genutzt wird, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind besprechen.

### Generell gilt:

Die Verantwortung für das Gelingen des Distanzunterrichts tragen alle Familienmitglieder! Lassen Sie Ihr Kind daher möglichst oft mitentscheiden und nehmen Sie Wünsche und Bedürfnisse ernst.

### **Quellen:**

[https://www.ifbg.eu/fileadmin/aktuelles/Home-Schooling-Tipps\\_fuer\\_Eltern\\_IFBG-1.pdf](https://www.ifbg.eu/fileadmin/aktuelles/Home-Schooling-Tipps_fuer_Eltern_IFBG-1.pdf)

<https://grundschulverband.de/wp-content/uploads/2020/03/GSV-Elternbrief-Corona-1.pdf>