

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Wie organisiere ich das Homeschooling?

Hallo,

vielleicht ist die Corona-Zeit eine schwierige Zeit voller Veränderungen in vielen Lebensbereichen für dich gewesen. Wir möchten dich unterstützen und haben ein paar Ideen zum Homeschooling entwickelt.

Es werden Jugendliche, Kinder und deren Eltern im Text adressiert. Zur leichteren Lesbarkeit wird die Du-Form verwendet. Der Text bietet Anregungen und Beispiele unsererseits, darf und soll von euch, den Expert*innen eurer Familie, um eigene Ideen ergänzt werden.

So könnte ein ausgefüllter Plan aussehen. Eine Blankoversion steht als Download zur Verfügung.

Uhrzeit	Montag	Erledigt	Dienstag	Erledigt	Mittwoch	Erledigt	Donnerstag	Erledigt	Freitag	Erledigt
					ABGABE DEUTSCH					
8.00-8.30	Frühstück mit leckerem Obststeller									
8.45-9.30	Deutsch, Text lesen und Textstellen markieren				VIDEO-KONFERENZ					
9.30-9.40	Pause (Tee trinken, mit Hund toben, WC)									
9.40-10.10	Deutsch – Aufgaben zum Text beantworten/ausformulieren		ZUSATZZEIT							
10.40-10.50	Pause (draußen ums Haus rennen, 15 Kniebeuge), Apfel essen									
10.50-11.20	Mathe - Bruchrechnung									



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

11.20-11.30	Pause (zum Lieblingsvideotanz, Geschafftes abhaken, Mutmach-Post-it schreiben, WC)								
11.30-12.00	Arbeit am Kunstprojekt			ZUSATZZEIT	ZUSATZZEIT				
12.00-12.30	Mittagessen Nudeln mit Tomatensoße und Salat ☺								
12.30-13.00	Biologie – Aufbau Mensch								
13.00-13.10	Pause (Yoga-Übung, WC)								
13.10-13.40	Musikaufgabe zur Tonleiter								
Ab 13.40 Später	GESCHAFFT: Milchshake!! Videochat mit ... Lieblingsfamilienessen Mit Mama und Hund rausgehen Neue Serie mit Papa								

Trage hier auch z. B. deine Aufstehzeit, deine Frühstücks- und Mittagszeit oder auch kleine Pausen ein, sowie Aktivitäten in den Pausen und am Nachmittag.

Vor der Woche:

- **Fragen, die ich mir stellen kann, um meinen Schultag gut und angenehm zu gestalten:**

Wie plane ich meine Schulwoche?

Tipp: Trage deine festen Termine in den Beispielwochenplan ein. Du kannst natürlich auch deinen eigenen Wochenplan erstellen und bestimmen wie groß er sein soll. Markiere dir mit Post-its oder in Farbe wichtige Abgabetermine. Schreibe dir auf, welche Aufgaben und Teilaufgaben notwendig sind, um die Abgabetermine einhalten zu können. Überlege dir auch, wo du deine Aufgaben gut machen kannst. Versuche, dir einen festen und ruhigen



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Arbeitsplatz einzurichten, der ordentlich und sauber ist. Stelle das Handy auf stumm. Wenn du Musik brauchst und dich so besser konzentrieren kannst, mache eine leise und entspannte Musik an.

Wie gestalte ich meinen Stundenplan?

Tipp: Wenn du alle Fächer auf einem Extrablatt aufgeschrieben hast, überlege dir, ob du eher Abwechslung brauchst oder an einer Sache dran bleiben möchtest. Abhängig davon, welcher Typ du bist, trage nun die Aufgaben und Teilaufgaben in den Kalender ein. Lege die schwierigen Aufgaben in den Vormittag, weil du dich da besser konzentrieren kannst. Achte auf einen guten Ausgleich. Es kann sein, dass du am Anfang der Woche noch nicht genau weißt, was auf dich zukommt. Bedenke Extrazeit für Aufgaben, die vor der Woche noch nicht absehbar sind.

- **Fragen, die ich mir stellen kann, um einen guten Ausgleich zu haben:**

Wie möchte ich meine Pausen gestalten? Wie kann ich mich entspannen?

Tipp: Nimm dir alle 30-45 Min. eine Pause von 5-10 Min. Plane dir zudem täglich eine Frühstücks- und eine Mittagspause ein. Wechsel ruhig ab oder dekoriere und zelebriere die Mahlzeit, vielleicht mit einem Eierbrötchen, einer Scheibe Gurke auf dem Schinkenbrot oder in der Wahl deiner Flakes. Achte darauf, dass du genügend isst und trinkst, aber auch Ausgleich einplanst. Wir empfehlen Bewegung an der frischen Luft. Überleg aber auch gut, was dir Spaß macht. Hierzu zählt vielleicht Kuscheln mit dem Haustier, Seilhüpfen, Hula-Hoop im Wohnzimmer oder Gassi gehen mit dem Hund.

Wie möchte ich mich belohnen?

Tipp: Überlege dir, worauf du dich nach getaner Arbeit freuen kannst, was dir Freude bereitet und umsetzbar ist. Hierzu kann ein Online-Treffen mit Freund*innen über ein Videoportal zählen (hierüber sind auch Spieleabende möglich), ein Spaziergang an der frischen Luft, Musik hören, Lesen oder am Wochenende ein Kinoabend mit deiner Familie zuhause. Vielleicht probierst du auch mal was ganz Neues aus, wie zum Beispiel die Beschäftigung mit einer neuen Sprache und Themen oder das Ausprobieren von neuen Hobbys, wie zum Beispiel dem Herstellen von Schleim, Perlenarmbändern, Nähen, Schreiben oder Tüfteln an Experimenten.



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

In der Woche:

Was ist, wenn ich die Aufgabe nicht verstehe, nicht hinterherkomme oder eine Aufgabe/Abgabe vergessen habe? Was tue ich dann? Wo kann ich mir Hilfe holen?

Du bist bestimmt nicht die erste Person, die zuhause sitzt und nicht weiter weiß. Atme erstmal tief durch und versuche ruhig zu bleiben. Überlege dir, welche Möglichkeiten es gibt, mit der Situation umzugehen. Vielleicht fällt dir ein, wo du Informationen nachlesen kannst oder kennst eine Person, der es ähnlich geht. Frage dich auch, wer dir beistehen könnte, wie z. B. ein*e Klassenkamerad*in, deine Eltern oder ein*e Lehrer*in. Denk daran, dass alle Fehler machen und du dazulernst, wenn du Fragen stellst.

Was mache ich, wenn ich keine Motivation mehr habe?

Versuche, nicht den Berg mit einmal zu erklimmen, sondern setze dir kleinere Etappen und Teilziele. Es kann erleichternd sein, das Erledigte durchzustreichen oder abzuhaken, sodass auch Geschafftes sichtbar wird. Du kannst stolz auf dich sein, sage oder zeige dir das selbst und erzähl es Anderen um dich loben zu lassen. Überlege, ob es für dich sinnvoll ist, den Tag nochmal umzustrukturieren, mit einem anderen Fach weiter zu machen, als geplant, um motiviert zu bleiben. Manchmal hilft aber auch: Augen zu und durch. Für Motivationsideen vgl. Ideen-Box.

Nach der Woche:

Wie kann ich die Woche gut abschließen, gut abschalten und mir etwas Gutes tun?

Versuche, die Schulsachen aus dem Blickfeld, ganz bewusst in eine Kiste oder einen Schrank zu räumen, um die Schulwoche so gut abschließen zu können. Für Ideen zum Abschalten und Vergnügen vgl. Ideen-Box.

Was hat gut geklappt, was soll sich in der nächsten Woche ändern?

Spare dir diese Frage für den Sonntag auf, dann hast du Abstand zur letzten Woche gewonnen und kannst dir einen neuen Plan für die kommende Woche machen. Überlege dir gut, was du anders machen möchtest, damit es besser läuft. Das kann z. B. die Veränderung der Reihenfolge und Anordnung von Fächern oder die neue Gestaltung von Pausen bedeuten.



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Ideen-Box

- Gut-tu-Liste
Spaziergang im Park/ am Wasser, Blümchen auf den Tisch stellen, Wolken beobachten, zum Lieblingssong tanzen, Telefonieren/Videoanruf mit Lieblingmensch, Schaumbad, Buch lesen, Bullet Journal erstellen/bearbeiten, Podcast/Hörbuch/ Musik hören, Lieblingsessen kochen, in Foto(s)/-alben blättern, Fotocollagen erstellen, Ausflüge planen, mit Tier spielen/kuscheln, Entspannungsübung, eingekuschelt in der Sonne liegen, mit geschlossenen Augen das Gesicht in die Sonne halten, Gesichtsmassage, Körper eincremen, Schoki genießen, Lieblingstee kochen, klettern gehen, Radfahren, Hobby ausüben: z.B. Joggen, malen, Lego, Nähen, Sportmachen, Singen usw., sich hübsch machen, Kakao-/Kaffeetrinken, mit Freund*innen/Familie telefonieren, digitaler Spieleabend, Lieblingsserie schauen, ausschlafen, Briefe/Postkarten schreiben, Tagebuch führen,...
- Motivation
Mutmachsätze: „Ich schaffe das...“, „Halte durch!“, „Nur noch ein bisschen [weiter]“, „Gleich geschafft“, „Auch, wenn das jetzt blöd ist, ich mach das eben“, „Prima!“, „Weiter so!“, „Bleib dran!“. Diesen dann als Post-it-Zettel an den PC oder Schrank kleben.
- Entspannung
Hörbücher, entspannende Musik, Progressive Muskelentspannung (hier werden Muskeln gezielt angespannt und entspannt, suche dir hierfür einen ruhigen Ort), Yoga (z.B. Sonnengruß, herabschauender Hund), Atemübungen oder angeleitete Meditation (schaue zu den genannten Entspannungsideen im Internet oder auf YouTube Videos an)
- Drei schöne Dinge
Welche Dinge laufen gut? Bsp. Ich sehe einen Schmetterling, oder der Busfahrer ist besonders freundlich, ich mache etwas gut, jmd. Anderes macht etwas gut, jemand leiht mir etwas/ich verleihe etwas, jemand ist freundlich/hilfsbereit zu mir/ich zu ihm*r
- Achtsamkeitsübung 3-2-1
3 Sachen, die ich jetzt höre, die ich sehe und die ich spüre
Achte darauf, was du gerade hörst. Welche drei Dinge sind das?
Nun konzentriere dich auf die Dinge, die du siehst. Wähle drei Dinge aus und benenne sie.



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Und nun spüre in dich hinein, was fühlst oder spürst du gerade (Tipp: Auf der Haut, an deinen Händen oder im Gesicht)?

2 (andere) Sachen, die ich jetzt höre, die ich sehe und die ich spüre

Welche zwei Dinge hörst du noch? Lausche ruhig einen Moment. Welche zwei Dinge siehst du noch? Benenne sie. Und nun kommen wir zum Spüren: Welche Dinge spürst du noch in diesem Moment? Dazu kannst du mit deiner Aufmerksamkeit mal deinen Körper wie mit einer Taschenlampe „durchleuchten“.

1 (andere) Sache, die ich jetzt höre, die ich sehe und die ich spüre

Noch einmal: Nenne 1 Sache, die du noch hörst? Was siehst du außerdem? Und schließlich was spürst du noch? Prima...

- Qualitätszeit
Bewusst auf Zeiten miteinander zu achten und einzuplanen, z. B. Tochter-Vater, Paar-Zeit, Zeit für mich, Sohn-Mutter, Familienzeit

Vielleicht kannst du die eine oder andere Idee für dein Homeschooling übernehmen oder magst etwas hiervon einfach mal ausprobieren.

Wir wünschen dir weiterhin viel Kraft und Durchhaltevermögen für diese schwierige Zeit.

Wenn es Sorgen oder Probleme gibt, über die du gerne einmal sprechen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden:

Telefon: 030 76733350

E-Mail: efb@dw-reinickendorf.de

Online-/

Emailberatung: www.wasnun-wastun.de

Es grüßt

das Team der Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Wilhelmsruher Damm 159, 13439 Berlin

Markstraße 4, 13409 Berlin

