

Liebe Eltern,

wir hoffen, dass Ihr Kind gut in das neue Schulhalbjahr gestartet ist. Die meisten Kinder werden im neuen Kalenderjahr im Distanzunterricht beschult. Auch wenn der Unterricht von Zuhause nicht mehr neu ist, so stellt er Ihre Familie vor zusätzliche Herausforderungen. Für Ihre Kinder ist es sicherlich eine schwierige Zeit, da sie ihre Freunde in der Schule nicht wiedersehen können und auch die Freizeit nicht wie gewohnt gestaltet werden kann, da die Corona-Maßnahmen auch hier das Leben einschränken.

Das Team Schulpsychologie hat auf den folgenden Seiten einige Tipps und Informationen für Sie und Ihre Kinder zusammengestellt, wie Schule und Lernen von Zuhause aus gut gemeistert werden können.

Darüber hinaus können Sie auch über Ihre Schule mit der/ dem jeweils zuständige/n Schulpsychologin bzw. Schulpsychologen persönlich in Kontakt treten. Aus gegebenem Anlass bieten wir zusätzlich ein telefonisches Beratungsangebot von Montag bis Freitag von **09:00 Uhr - 12:00 Uhr** unter **06622-914 101** an oder die Kontaktmöglichkeit per E-Mail: **Schulpsychologie.SSA.Bebra@kultus.hessen.de**.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Kraft und Durchhaltevermögen in dieser herausfordernden Zeit!

Viele Grüße

Das Team der Schulpsychologie

Unser Team das sind:

Armin Großkopf, Tanja Klingelhöfer, Dr. Sabine Öhlschläger, Birgit Reppmann und Anne Wulkau

## Strukturieren des Alltags!

Als Anregung zur Strukturierung des Alltags befindet sich im **Anhang A1** das Beispiel für einen **Tagesplan**. Unser Tipp ist es, diesen Plan für eine Woche auszuprobieren. Dies kann helfen, eine gute Übersicht zu bekommen, was noch zu erledigen ist und Zeitfenster zu schaffen, um sich etwas Gutes zu tun. Wenn der Tagesplan Ihnen oder Ihrem Kind nicht gefällt, empfiehlt es sich, einen eigenen zu erstellen.

## Lernhilfen für Zuhause!

Wertvolle Tipps rund um das Thema „Clever Lernen“ finden Sie auf der folgenden Internetseite: <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder>. Hier gibt es in der Rubrik „Eltern eines Primarschulkindes“ Tipps wie Sie z.B. Ihr Kind motivieren, dessen Konzentration fördern oder die Rechtschreibung trainieren können. Die Tipps und das gleichnamige Buch stammen von den Psychologen: Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund.

QR-Code zu „mit Kindern lernen“:



Kostenfreie Lernapp Anton ab Klasse 1

<https://www.digitale-schule.net/apps/anton>



Zusätzliches Lernmaterial für alle Altersstufen findet man auf folgenden Seiten:

<https://www.ardmediathek.de/ard/sammlung/homeschooling-mit-der-ard-mediathek/I54jY1W8H3Ent1WxogtZg/>



[www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100)



<https://www.planet-schule.de/sf/spezial/grundschule/index.php>



## Alternativen - Wenn einem die Decke auf den Kopf fällt!

Da die Zeit zuhause nicht nur mit Schulaufgaben verbracht werden möchte und die altbekannten Spiele und Beschäftigungen ihren Reiz verlieren können, möchten wir Ihnen ein paar Anregungen mit an die Hand geben. Diese stammen von Katharina Lang und stehen im „**Rezeptbuch gegen Langeweile**“, welches sich im **Anhang A2** befindet.

## Kontakt halten!

Die ganze Situation kann Ihnen und Ihrem Kind mehr zu schaffen machen als Ihnen lieb ist. Erfahrungsgemäß ist es hilfreich miteinander zu sprechen. Da das den anderen Familien ebenfalls so gehen wird, animieren Sie Ihr Kind, mit seinen Freunden Kontakt aufzunehmen und sich auszutauschen. Falls Sie oder Ihr Kind mit jemand anderem darüber sprechen möchte, gibt es folgende Möglichkeiten:

Das Team Schulpsychologie ist von Montag bis Freitag von **09:00 - 12:00** Uhr per Telefon unter der **06622-914 101** oder per E-Mail: **Schulpsychologie.SSA.Bebra@kultus.hessen.de** erreichbar.

### Nummer gegen Kummer:

Für Kinder ist die kostenlose Telefonnummer **116 111** von Montag bis Samstag **14:00 Uhr – 20:00** Uhr erreichbar. Das Elterntelefon ist unter der **0800 1110550** montags – freitags von **9:00 Uhr – 17:00 Uhr** sowie dienstags und donnerstags von **17:00 Uhr – 19 Uhr** erreichbar. Auf der Homepage gibt es die Möglichkeit, sich Beratung **online** (Chat oder Email) zu holen: <https://www.nummergegenkummer.de>



Es gibt auch über die Seite [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de) eine Online-Beratung für Eltern. Dabei kann die professionelle Erziehungsberatung genutzt werden und es besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.



## A1. Beispiel eines Tagesplans zum Aufbau von Homeschooling-Routinen (entnommen und frei übersetzt aus Endowment Education Foundation, 2020)

Mit der Schulschließung haben sich unsere Routinen zu Hause grundlegend geändert und somit ist es wichtig einen neuen Rhythmus in der Familie zu finden. Dieses Arbeitsblatt kann dabei behilflich sein, zusammen mit ihrem Kind einen Tagesplan aufzustellen und neue Routinen festzulegen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
 Ich bin zu einer guten Uhrzeit aufgestanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig Sport gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe drei Mal am Tag gegessen und Wasser getrunken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe an einem ruhigen Platz etwas gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig Mathe geübt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig an meinem Arbeitsplatz an meinen Schulaufgaben gearbeitet. Ich habe mir die Arbeit so eingeteilt, dass ich auch kleine Pausen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe mit meiner Familie über meinen Tag geredet und darüber wie ich mich fühle. Ich habe sie auch über ihre Erlebnisse gefragt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe bei einer Haushaltsarbeit mitgeholfen und habe mich dabei mit meiner Familie unterhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich war mit meinen Freunden im Kontakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig Zeit mit meinem kreativen Hobby verbracht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Meine Familie hat mir gesagt, was ich heute gut gemacht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Mein Ziel:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Mein Ziel:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>