

## Wie bewältige ich am besten den Familienalltag in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und Fernlehre

Derzeit ist jede Familie gefordert. Die verhängten Ausgangsbeschränkungen in Kombination mit Heimunterricht und eventuell zusätzlichem Home – Office machen das Zusammenleben und das Meistern des Familienalltags nicht unbedingt einfacher.

Doch wie meistert man das Zusammenleben, um möglichst wenig Friktionen zu haben und möglichst jedem gerecht zu werden? Hier finden Sie ein paar Tipps und Vorschläge die hilfreich sein könnten, das Zusammenleben etwas einfacher und konfliktfreier zu gestalten:

- Versuchen Sie, einen möglichst genauen Tagesplan zu erstellen – gemeinsam mit Ihren Kindern. Dieser kann auch ruhig stundenweise aufgelistet sein.  
In diesem sollten die Arbeitszeiten der Kinder, Ihre Arbeitszeiten aber auch Pausen und Essenszeiten sowie freie Spielphasen vermerkt sein.  
Es ist nicht so schlimm, wenn Sie es nicht immer schaffen diesen Plan einzuhalten. Aber er gibt Sicherheit und Halt und ein gewisses Gefühl an Normalität.
- Wenn ihr Kind in der Schule mit offenen Lernformen selbständig arbeitet, so lassen sie dies auch zuhause zu.
- Wie ausgedehnt die Lernzeiten gestaltet werden, hängt auch vom Alter der Schülerinnen und Schüler ab.  
Da Erwachsene die Konzentrationsspanne der Kinder oft überschätzen, sind hier Zeiten aufgeführt: für Kinder bis Ende der 2. Klasse beträgt die Zeitspanne, in der sich das Kind konzentrieren kann bis zu 15 Minuten, bei Kindern der 3. und 4. Klasse ca. 20-25 Minuten. Danach lassen Sie eine Pause zu. In dieser sollten die Kinder idealerweise etwas Trinken und sich bewegen.
- Die Aufgaben sollten von der Schule so gestaltet sein, dass sie selbstständiges Arbeiten ermöglichen. Stehen Sie aber bitte unterstützend und für Nachfragen zur Verfügung.
- Versuchen Sie, für die Kinder einen separaten, ruhigen Arbeitsplatz zu schaffen, der diesen für die gesamte Zeit zur Verfügung steht.  
Lern- und Spielräume sollten am besten getrennt werden. So wird beispielsweise am Küchentisch oder am Schreibtisch im Kinderzimmer Hausübung gemacht und gelernt, am Couchtisch wird gespielt und ferngesehen. Diese Trennung sollte, wenn möglich, aufrecht erhalten bleiben.
- Lernen soll Spaß machen und spielerisch sein! Seien Sie geduldig und setzen Sie Ihre Kinder nicht unter Druck. Auch für diese ist der Unterricht zu Hause eine neue und ungewohnte Situation, an die sie sich erst gewöhnen müssen. Loben und motivieren Sie ausreichend und unmittelbar. Bei Fehlern korrigieren Sie behutsam.
- Halten Sie Kontakt zu den Lehrpersonen und wenden Sie sich bei Problemen an die entsprechenden Ansprechpartner. Geben Sie bitte bei Überforderung und Überlastung der Kinder direktes Feedback an die Klassenlehrkraft.
- Auch Erziehungsberechtigte brauchen einmal eine Pause!

Um Überforderungen zu vermeiden und den Alltag zu Hause aufzulockern, ist regelmäßige Pausensetzung auch für Sie ratsam. In dieser Pause sollte es für die Kinder klar sein, dass Sie Ruhe brauchen damit Sie sich danach wieder voller Energie gemeinsamen Aktivitäten widmen können.

- Ein etwas Mehr an Tablet- oder Fernsehzeit ist in Ordnung. Hier können Sie ruhig einmal ein Auge zu drücken. Wichtig ist aber, diese Situation als Ausnahmesituation zu deklarieren und auch zu besprechen, dass nach den Ausgangsbeschränkungen auch die Zeiten wieder reduziert werden.
- Besprechen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, wie Sie gemeinsam mit Konflikten umgehen möchten. Sprechen Sie in der Familie Störendes sofort an und lassen Sie es nicht aufstauen.
- Von Kindern darf auch verlangt werden, sich eine gewisse Zeit selbst zu beschäftigen damit Sie Zeit haben, anstehende Aufgaben zu erledigen.
- Jedem Familienmitglied sollte eine Rückzugsmöglichkeit gegeben werden. Wenn es keine getrennten Kinderzimmer gibt können vielleicht in einem gemeinsamen Gespräch andere Lösungen gefunden werden: zum Beispiel eine Ecke im Wohnzimmer die mit Decken abgetrennt wird etc.  
Der Wunsch nach Zeit alleine für sich sollte auch respektiert werden.
- Wichtig ist, dass das Kind nicht das Gefühl hat den Anschluss zu seinen Freunden und Freundinnen zu verlieren. Dem kann durch regelmäßige Kontakte über verschiedene soziale Kommunikationsplattformen entgegengewirkt werden.
- Überlegen Sie gemeinsam wie der Kontakt zu Großeltern oder Onkeln und Tanten und anderen wichtigen Familienmitgliedern hergestellt werden kann. Auf diese Weise brechen wichtige Bezugspersonen nicht plötzlich weg. Vielleicht können Oma oder Opa so auch ein wenig Betreuung übernehmen und Sie können sich anderen Aufgaben widmen.

Das wichtigste ist jedoch: seien Sie ruhig, entspannt und friedlich. Das, woran sich die Kinder wahrscheinlich am Ehesten erinnern werden, ist ein Gefühl. Das Gefühl wie sie die Ausgangsbeschränkungen wahrgenommen haben. Daher ist es wichtig, ihnen ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln damit die Kinder mit einem Gefühl der Stärke und Zuversicht durch diese momentane Situation gehen.

Zögern Sie jedoch nicht, bei Fragen oder Unsicherheiten mit der zuständigen Schulpsychologin Kontakt aufzunehmen! Diese berät Sie gerne, um gemeinsam eine Lösungsmöglichkeit zu finden.

Hier finden Sie Links, die zusätzlich hilfreich sein könnten:

<https://www.bildung-bgld.gv.at/ueber-uns/abteilungen-referate/schulpsychologie-schulaerztlicher-dienst/>

[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

<https://www.burgenland.at/news-detail/news/sorgentelefon-fuer-familien-startet-am-20-maerz-2020-hotline-057-600-1031/>

[www.psychosozialerdienst.at](http://www.psychosozialerdienst.at)