

Liebe Eltern,

die aktuelle Situation und die mit ihr einhergehende Schließung der schulischen Gemeinschaftseinrichtungen stellt eine große Herausforderung für uns alle dar. Wir als Schule möchten weiterhin – so gut es geht – für Sie da sein.



Um Ihren Kindern ein Gefühl der Sicherheit zu geben, sollten Sie während der Schulzeit bis zu den Osterferien für einen möglichst routinierten Tagesablauf sorgen. Tagesstruktur ist gerade jetzt für alle Menschen wichtig! Gespräche sind wichtig (Tipps weiter unten), aber auch Ablenkungen und Freiräume soweit möglich.

Grundsatz: Erhalten Sie möglichst viel Alltag und Normalität in der Familie.

Möglicher Tagesablauf mit meinem Kind

Aufstehen:

- Pünktlich aufstehen und



- frühstücken,



- Zähne putzen und duschen.



- Falls möglich, gemeinsam in den Garten gehen/ im Wald spazieren gehen (*Informieren Sie sich immer, was gerade erlaubt ist, und was nicht,*

z.B. wohin Sie rausgehen dürfen. Halten Sie immer 2 Meter Abstand zu anderen).

Schule:



- Zu Hause einen ruhigen Arbeitsplatz ermöglichen (ruhigen Arbeitsplatz einrichten (Tisch, bequemer Stuhl, Licht) Schulaufgaben erledigen, üben, Rollen tauschen (Kinder erklären Eltern die Themen und "spielen Lehrer"). Pausen einlegen und Bewegung Zuhause ermöglichen.

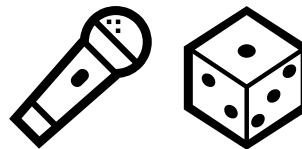
Mittagessen:

- Gemeinsam kochen, essen, reden.

Hausarbeiten:

- Z.B. gemeinsam Geschirrspülmaschine ein/- ausräumen, Haustiere versorgen, Müll rausbringen.

Freizeitbeschäftigung:



- Gesellschaftsspiele (z.B. UNO; 4 Gewinnt; Schach (kann man auch malen und basteln); Mühle; Backgammon; MauMau; Mensch-ärgere-dich-nicht; Anregungen finden Sie auch im Internet, z.B. unter:

✓ <https://www.geo.de/magazine/geo-magazin/19765-rtkl-brettspiele-fuer-erwachsene-tipps-vom-kenner-die-besten-brettspiele>

✓ <https://www.spiegel.de/netzwelt/games/brettspiele-fuer-familien-und-erwachsene-zehn-geschenke-tipps-zu-weihnachten-a-1299789.html>

✓ <https://www.gesellschaftsspiele.de>

- basteln
- backen
- Geschichten erzählen / vorlesen
- malen

- *Bewegung zuhause ermöglichen. Sport zuhause (z.B. auch Onlinegratiskurse von Profis aussuchen; sonst auf Preise achten!)*
- *Hörbücher (einige gibt es auch umsonst; sonst auf Preise achten!)*
- *lesen*
- *malen*
- *Gedichte oder Lieder (ja, auch HipHop) schreiben*
- *Online-Bücherei-Zugang machen (Netflix für Bücher)*
- *Computerspiele (Zeiten absprechen; Computerspiele sind ok, aber bitte nicht nur; Altersfreigabe beachten!)*
- *Onlinespiele, z.B.:*
 - ✓ *www.blinde-kuh.de*
 - ✓ *<https://www.schlaukopf.de>*
 - ✓ *<https://www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/lernmodule/unterwegs-im-internet-so-gehts/>*
 - ✓ *<https://www.wdrmaus.de>*
 - ✓ *<https://www.klicksafe.de/fuer-kinder/>*
 - ✓ *www.geolini.de*
 - ✓ *www.englisch-lernen-online.de*
 - ✓ *<https://www.planet-schule.de>*
- *Film- / Serienabende (auf FSK-Altersfreigabe achten)*
- *Weitere Ideen: Siehe "Kreative Aufgaben für zu Hause"*

- *Gemeinsames Abendessen gestalten.*



- *Zeit für Gespräche haben.
(Gespräche anbieten, aber nicht aufdrängen)*

- *Nicht zu spät ins Bett gehen und ausreichend schlafen.*



Kreative Aufgaben für zu Hause



Vielen Dank für eure ganzen Ideen!!!

Kreative Aufgaben für zu Hause

bunt + sw

Erstelle selbst ein Suchziel und gebe / schicke es jemand zum Lösen.

Überlege dir ein Rätsel was ein(e) Freund(in), deine Eltern oder deine Lehrer nur schwer lesen können und lasse sie es lösen.

Tue der Natur etwas Gutes! Du kannst zum Beispiel ein Insektenhotel oder ein Vogelhäuschen planen und bauen.

Starte alleine oder zusammen mit einem Freund / einer Freundin einen Online Blog zu einem Thema das dich begeistert.

Schreibe dein Lieblingsrezept auf. Extra Challenge: Schreibe das Rezept als Sketchnote / visuelle Notiz auf.

Erstelle eine Playlist oder Chartliste mit deinen Top 20 Lieblingsongs.

Schreibe einem Freund / Freundin bzw. Klassenkamerad einen Brief.

Entwickle ein eigenes (Brett)Spiel und spiele es mit deiner Familie.

Lerne etwas Neues mit einer kostenlosen App oder Video-Tutorial. Vorschläge: eine Sprache, etwas zu basteln / falten, einen Zaubertrick oder etwas cooles zu zeichnen.

Räume dein Zimmer auf, dekoriere es (neu) oder räume um.

Schreibe eine kleine kooperative Geschichte mit einem Freund. Immer abwechselnd ein Wort, einen ganzen Satz oder 5 Sätze.

Setze dich gemütlich an dein Fenster und male oder zeichne, was du sehen kannst.

Schreibe für die kommende Woche jeden Tag in ein Tagebuch. Dies kann auch digital sein, z.B. mit Book Creator oder der Notiz App.

Gesunde Schulbratze ausprobieren und die besten als kleines Buch/Hefli zusammenfassen. Dann geht es während der regulären Schulzeit wieder schneller und gesünder.

Denke dir ein neues / alternatives Ende für deine Lieblingsgeschichte, -film, -comic oder -serie aus.

Erstelle eine persönliche Bucket List mit Dingen, die du in deinem Leben einmal erleben möchtest.

Mache eine Runde Yoga oder meditiere. Tipp: Auf Youtube gibt es sehr viele Tutorials.

Such dir einen Gegenstand im Haus / der Wohnung aus. Beschreibe ihn ganz genau. Lasse Freunde raten was es sein könnte.

Schreibe jeden Tag zwei schöne Dinge / Sachen die dich glücklich gemacht haben auf einen Post-It Zettel und klebe ihn in dein Zimmer.

Bau etwas aus alten Kartons oder Boxen. Tipp: Bei Interesse gibt es unzählige kreative Upcycling Ideen.

Lerne Witze oder ein Gedicht auswendig und überrasche deine Familie oder Freunde plötzlich damit.

Koche oder backe etwas was du zuvor noch nie zubereitet hast. Challenge: Nur mit Lebensmitteln die ihr bereits zu Hause habt.

Gehe deine Bilderkammer am Handy durch, strecke alte Bilder aus, mache neue Bilder / Videos.

Erstelle eine persönliche Bucket List mit Dingen, die du in deinem Leben einmal erleben möchtest.

Kümmere dich in den nächsten Wochen besonders gut um eine Pflanze und beobachte wie sie wächst.

Setze dich gemütlich an dein Fenster und male oder zeichne, was du sehen kannst.

Such dir einen Gegenstand im Haus / der Wohnung aus. Beschreibe ihn ganz genau. Lasse Freunde raten was es sein könnte.

Schreibe für die kommende Woche jeden Tag in ein Tagebuch. Dies kann auch digital sein, z.B. mit Book Creator oder der Notiz App.

Gesunde Schulbratze ausprobieren und die besten als kleines Buch/Hefli zusammenfassen. Dann geht es während der regulären Schulzeit wieder schneller und gesünder.

Denke dir ein neues / alternatives Ende für deine Lieblingsgeschichte, -film, -comic oder -serie aus.

Erstelle eine persönliche Bucket List mit Dingen, die du in deinem Leben einmal erleben möchtest.

Kümmere dich in den nächsten Wochen besonders gut um eine Pflanze und beobachte wie sie wächst.

Setze dich gemütlich an dein Fenster und male oder zeichne, was du sehen kannst.

Such dir einen Gegenstand im Haus / der Wohnung aus. Beschreibe ihn ganz genau. Lasse Freunde raten was es sein könnte.

Schreibe für die kommende Woche jeden Tag in ein Tagebuch. Dies kann auch digital sein, z.B. mit Book Creator oder der Notiz App.

Gesunde Schulbratze ausprobieren und die besten als kleines Buch/Hefli zusammenfassen. Dann geht es während der regulären Schulzeit wieder schneller und gesünder.

Denke dir ein neues / alternatives Ende für deine Lieblingsgeschichte, -film, -comic oder -serie aus.

Erstelle eine persönliche Bucket List mit Dingen, die du in deinem Leben einmal erleben möchtest.

Kümmere dich in den nächsten Wochen besonders gut um eine Pflanze und beobachte wie sie wächst.

Setze dich gemütlich an dein Fenster und male oder zeichne, was du sehen kannst.

Such dir einen Gegenstand im Haus / der Wohnung aus. Beschreibe ihn ganz genau. Lasse Freunde raten was es sein könnte.

Schreibe für die kommende Woche jeden Tag in ein Tagebuch. Dies kann auch digital sein, z.B. mit Book Creator oder der Notiz App.

Gesunde Schulbratze ausprobieren und die besten als kleines Buch/Hefli zusammenfassen. Dann geht es während der regulären Schulzeit wieder schneller und gesünder.

Denke dir ein neues / alternatives Ende für deine Lieblingsgeschichte, -film, -comic oder -serie aus.

Erstelle eine persönliche Bucket List mit Dingen, die du in deinem Leben einmal erleben möchtest.

Kümmere dich in den nächsten Wochen besonders gut um eine Pflanze und beobachte wie sie wächst.

Gesprächstipps, falls Ihr Kind sich Sorgen macht

*Wenn sich Ihr Kind Sorgen macht, ist es vielleicht in einer Art "Alarmmodus." Für solche Situationen eignet sich die 3-B-Regel (**B**eruhigen – **B**eziehung – **B**esprechen) (für Männer: BVB-Regel: **B**eruhigen – **V**erbinden – **B**esprechen)*

- *Versuchen Sie es als erstes zu **beruhigen**: "regulieren": in den Arm nehmen, selbst ruhig bleiben, streicheln, in die Augen schauen / lächeln etc., so dass Ihr Kind sich ruhig, sicher und geliebt fühlt.*
- *Stellen Sie eine **Beziehung** zu Ihrem Kind her: Zeigen Sie mit Worten und Tonlage der Stimme Verständnis für Ihr Kind. Sagen Sie z.B., "Ich weiß, dass du gerade Angst hast (verärgert bist usw.). Das ist sehr schwer. Aber ich bin bei dir." Fragen Sie auch, ob Ihr Kind selbst eine Idee hat, was ihm gerade helfen würde ("Hast du eine Idee, was du gerade brauchst oder tun möchtest, damit es dir besser geht? Oder du dich etwas ablenken kannst?").*
- *Danach **besprechen** Sie, was Ihr Kind besorgt, was es gehört oder gesehen hat über die Situation, die es beunruhigt. Versprechen Sie nichts Falsches, was Sie später zurücknehmen müssen, und suchen Sie sich gute Informationen und Hilfe zu den Themen*

Weitere Tipps für Familien (Kinder, Eltern, Wohngruppen)

Durch die verschiedenen Nachrichtenmedien und Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp usw. ist die Flut der Nachrichten über das Corona-Virus enorm. Manche Nachrichten widersprechen sich. Gute Quellen findest du hier auf der Homepage unter dem Button „Über Corona“ (https://www.aes-rs.de/index.htm_files/Infos%20zum%20Corona.pdf). Es ist wichtig nicht alles zu glauben, was insbesondere private Personen oder selbsternannte Experten über die Sache erzählen. Ein ganzes Heft von richtigen Wissenschaftlern und Journalisten finden Sie kostenlos zum Download hier: <https://www.spektrum.de/pdf/12-2020/1688154>.

Hinweise zur Notbetreuung an der AES gibt es unter <https://www.aes-rs.de/notbetreuung.htm>.

Warum es wichtig ist, sich nun länger voneinander fern zu halten, ist schon oft erklärt worden. Um es kurz zu machen:



Wir müssen jetzt handeln, also erstmal möglichst wenig tun!

Es geht nicht darum niemals das Virus zu bekommen. Es geht darum, dass dann genügend Ärzt:innen und Pfleger:innen und so weiter da sind, um uns zu helfen, wenn dies nötig sein sollte. Dies ist bei Kindern und Jugendlichen zum Glück nur selten nötig. Das ist beruhigend.

Die Schulen sind gerade geschlossen. Das ist am Anfang, wenn man es hört, erstmal schön und wahrscheinlich haben sich die meisten Schüler:innen erst einmal gefreut. Leider ist das jetzt nicht wie Ferien, in denen man alles machen kann außer Schule und Hausaufgaben. Man kann nur noch ganz wenig machen. Und auch die Freunde fast nicht mehr treffen. Das ist auf die Dauer ganz schön blöd für einige. Und auch für die Familien. Dann kriegen die Leute vielleicht schlechte Laune, haben Angst oder sind verärgert oder gereizt und gehen leicht an die Decke. Die Profis wie Psycholog:innen oder Sozialpädagog:innen nennen das in der Expertensprache „das Nervensystem muss reguliert (beruhigt) werden.“ Zum Nervensystem gehört z.B. das Gehirn, aber auch der Körper. Ihr kennt das, wenn ihr schonmal verliebt wart und „Schmetterlinge im Bauch hattet“ oder wenn ihr Sorgen wegen einer schlechten Note hattet, euch also „etwas im Magen lag.“ Manche „haben auch Schiss,“ also Durchfall, wenn sie Angst bekommen. Dann könnt ihr euch / können Sie sich meistens selbst helfen und beruhigen. Wenn Ihr / Sie das als Familie gemeinsam schafft / schaffen, ist das ganz hervorragend! Das nennen die Profis „Co-Regulation,“ weil man sich dabei gegenseitig hilft. Das ist super wichtig und eine ganz und gar tolle Sache. Gut ist auch, wenn ihr euch in der Familie darüber unterhaltet, was ihr

braucht, um euch zu beruhigen und sicher zu fühlen. Dann wissen alle darüber Bescheid und können sich gegenseitig besser helfen.

Manchmal klappt das allerdings nicht so gut und man braucht dabei Unterstützung von anderen. Einige Stellen, bei denen Eltern und Kinder Unterstützung erhalten oder einfach nur reden können, haben wir hier (https://www.aes-rs.de/index_htm_files/Notfallnummern.pdf) für euch zusammengestellt.

Wenn ihr Angst habt, haben wir hier (https://www.aes-rs.de/index_htm_files/Wenn_du_Angst_hast.pdf) auch schon ein paar kurze Tipps für dich ins Netz gestellt.



Hier noch ein paar weitere Tipps für alle Familienmitglieder zum Beruhigen.

Sie helfen jetzt, aber auch in weniger außergewöhnlichen Zeiten, z.B. wenn man eine Arbeit schreibt oder ein Referat hält:

1. Atmen: Langsames Atmen bis zum Boden der Lunge hilft. Das Ausatmen ist sehr wichtig dabei. Atme 5 bis 10 Atemzüge langsam ein und wieder aus (zähle beim Einatmen langsam bis 4, beim Ausatmen bis 5). Bei den GIFs in WhatsApp gibt es sogar auch welche, die beim entspannten Atmen helfen können! Gib einfach in der Suchfunktion der GIFs „breathe“ ein und suche zum Beispiel den gelben oder blauen Kreis mit dem langsamen Atemrhythmus. Aber auch über Suchmaschinen im Internet kann man so etwas finden.
2. Erde dich: „Sich erden“ heißt wieder in das Hier-und-Jetzt zu kommen. Konzentriere dich beispielsweise auf deine 5 Sinne: sehen, schmecken, fühlen, hören und riechen. Sage dir in Gedanken für jeden Sinn erst 3 Dinge, dann 2, dann 1 (den du jetzt gerade siehst, schmeckst, fühlst, hörst und riechst). Du darfst Dinge auch doppelt nennen.
3. Bewegen: Tanze im Kinder- oder Wohnzimmer! Macht Yoga oder Dehnübungen, die ihr noch aus der Schule kennt. Spielt etwas mit eurem Hund oder eurer Katze. Spielt miteinander. Macht etwas Zuhousesport (Profis vom Basketballverein ALBA Berlin haben das für euch vorgeschlagen: <https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4&list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx&index=3> oder auch das hier: <https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaxYU&list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx&index=5> (das ist etwas leichter))
4. Nachrichten ausschalten: Schaltet euer Handy, den Fernseher und das Tablet usw. für eine gewisse Zeit aus! Immer über WhatsApp oder Insta erreichbar zu sein stresst. Immer alle Nachrichten

sofort lesen zu müssen stresst. Besonders vor dem Schlafen ist das gut, denn sonst kann man schlecht einschlafen. Wenn man direkt nach dem Aufwachen mit dem Daddeln am Handy anfängt, hat man vielleicht direkt schon morgens schlechte Laune. Gönnst euch große Pausen. Das Leben geht auch nach der Pause weiter.

5. Gemeinsam reden: Egal, ob dies ein Freund oder eine Freundin, deine Familie oder ein:e Therapeut:in oder Pädagog:in ist: es ist wichtig Leute zu haben, an die man sich wenden kann, wenn man über private Dinge und schlechte Gefühle reden möchte. Sprecht miteinander, damit sie wissen, dass sie im Notfall ein:e Ansprechpartner:in sein sollen. Umarmt euch öfters einmal. Dies ist zur Zeit aber nur mit engen Familienmitgliedern oder Mitgliedern eurer Wohngruppe möglich – Abstand und so wegen Corona! Haustiere kann man auch umarmen und streicheln, das ist fast genauso gut. Sagt den Leuten in eurer Familie oder Wohngruppe (und auch euren Haustieren) ruhig ab und zu, dass ihr sie lieb habt! Welche Gefühle ihr für sie habt! Das schweißt zusammen.
6. Lenkt euch ab: Aber nur ab und zu. Es ist nicht gut, wenn man ständig Aufgaben, Dinge, Menschen oder Gespräche vermeidet. Sich ein wenig Abstand zu gönnen ist aber vollkommen ok. Wenn man ganz bewusst Grenzen setzt und sich eine Pause nimmt, dann ist das eine wichtige Fähigkeit, um sich wieder zu beruhigen, sicher zu fühlen und mit den anderen gut klarzukommen.

Eine der wenigen Sachen, die im Moment noch mehr Sorgen machen als Corona, sind gelangweilte Kids und Jugendliche. Das gibt dann manchmal Streit, so ist das Leben eben. Einige Tipps für euch haben wir schon [hier](#) und [hier](#) für euch gesammelt. Es gibt aber noch ein paar weitere Tipps für die Familie:

1. Streits beruhigen: Was braucht jede:r, um sich zu beruhigen? Wie ist der Plan, wenn es mal Streit gibt? Sprecht darüber (vorher!). Jede:r schreibt 5 Dinge auf, die er / sie machen kann, um sich zu beruhigen, und auch wo sie / er dies machen kann. Z.B. in das Zimmer gehen und Musik hören, um wieder herunterzukommen.
2. Regeln und Erwartungen: Was sind in dieser außergewöhnlichen Zeit unsere Haus- und Familienregeln (oder Wohngruppenregeln)? Welche Verantwortung und welche häuslichen Pflichten hat jede:r? Wie oft müssen diese gemacht werden? Z.B. mein Bruder kocht jeden Tag, ich wasche jeden Tag ab; ich sauge Staub, er macht 2 Mal die Woche das Badezimmer sauber.
3. Tagestruktur schaffen: Eine Tagesstruktur ist für alle Menschen wichtig. Wann stehen wir auf? Frühstücken, lernen, spielen, lernen, essen, tanzen usw. Macht einen Familienwochenplan oder so etwas. Das haben wir auch schon in den Hinweisen für [Eltern](#) und [Kinder](#) beschrieben. Man muss

diese ja nicht zu 100% immer einhalten, aber im Großen und Ganzen schon. Das gibt Sicherheit und beruhigt (das Nervensystem...).

4. Langeweile aushalten: Langeweile ist normal, keine Charakterschwäche. Manchmal muss man sie auch aushalten. Vorschläge dagegen haben wir unter [Kreatives](#), Tipps für [Schüler](#) und [Eltern](#) und auch hier oben gesammelt. Sammelt aber auch selbst, ihr seid ja die Experten für euch, und was euch Spaß macht. Macht eine Box und schreibt immer eure Ideen auf, wenn ihr gerade gute habt und legt sie in die Box. Wenn euch langweilig ist, könnt ihr diese dann wieder rausholen und etwas Schönes machen.

5. Anreize und Konsequenzen gemeinsam überlegen: Wir müssen über die Schule und die



Schulleistungen reden! An die Eltern oder Erziehenden: machen Sie Ihren Kindern ruhig klar, dass Sie schulische Erwartungen haben, und auch welche genau. Achten Sie darauf, dass diese angemessen und realistisch sind. An die Kinder: Überlegt euch, was ihr in der Schule erreichen wollt.

Ein erreichbares Ziel erleichtert es einen Weg mit vielen kleinen Schritten dorthin zu sehen und zu gehen. Überlegt euch zusammen Anreize für das Lernen und Konsequenzen (nicht immer nur / unbedingt Strafen!), wenn das nicht klappt. Playstation und Handy müssen in dieser harten Zeit zum Beispiel verfügbar sein, um sozialen Kontakt zu ermöglichen. Der Mensch reagiert besser auf ein „Ja“ als auf ein „Nein.“ Lassen Sie Ihre Kinder deshalb z.B. besser die Fernsehzeit verdienen als ständig anzudrohen, den Fernseher wegzunehmen. Machen Sie / macht klare und eindeutige Abmachungen, damit man diese nicht immer wieder diskutieren und besprechen muss, so dass es vielleicht größeren Streit gibt.

6. Seid / Seien Sie einfach gemeinsam kreativ, liebevoll und gut zu einander.

