



## Zu Hause gut lernen – Tipps für Eltern

Liebe Eltern und Erziehende und liebe Kinder und Jugendliche,



wenn die Schulen weiterhin im Distanzunterricht oder Wechselunterricht sind, ist das für viele Familien schwer.

Als Eltern können Sie nicht den Schulunterricht ersetzen und auch nicht die Lehrkraft sein. Die inhaltlichen Aufgaben bekommt Ihr Kind von der Schule gestellt.

Ihre Aufgabe ist es, Ihr Kind fürs Lernen zu stärken. Wir haben für Sie einige









Anregungen zusammengestellt, wie Sie Ihr Kind im „Homeschooling“ gut unterstützen:

### Aufgaben der Eltern



### Aufgaben der Kinder und Jugendlichen



	Morgens die Kinder zur gleichen Uhrzeit wecken oder dafür sorgen, dass sie alleine <b>aufstehen</b> .	Aufstehen, Körperpflege und Tageskleidung anziehen.
	<b>Frühstück</b> vorbereiten.	Iss morgens etwas beim gemeinsamen Frühstück, damit Du fit bist fürs Lernen.
	<b>Fragen</b> Sie Ihr Kind: „Was hast Du heute in der ersten Stunde?“ „Worauf freust Du dich heute?“	Du bereitest Dich innerlich auf den Unterricht vor.
	Achten Sie darauf, dass Ihr Kind 10 Minuten vor Beginn des Onlineunterrichts alles vorbereitet.	Schalte den Computer oder das Tablet ein und lege dir die <b>Materialien</b> für die kommende Unterrichtsstunde <b>bereit</b> .
	<b>Planen</b> Sie mit Ihrem Kind zusammen die ganze Woche.	Den Eltern zeigen welche Aufgaben, diese Woche fertig werden sollen.
	<b>Schreiben</b> Sie mit Ihrem Kind zusammen einen Wochenplan. Nicht zu viele Aufgaben an einem Tag planen.	Sag Deinen Eltern, was Du an einem Tag schaffen kannst und was zu viel ist. Streiche die <b>Aufgaben</b> durch, die Du schon <b>erledigt</b> hast. Das tut gut!
	<b>Loben</b> Sie Ihr Kind, auch wenn es nur kleine Fortschritte macht!	Wenn Du was geschafft hast, kannst Du Dich <b>belohnen</b> !
	<b>Arbeitsplatz:</b> Versuchen Sie in der Wohnung einen festen Arbeitsplatz für Ihr Kind zu finden. Achten Sie auf möglichst wenig Ablenkung.	Entferne alles vom Schreibtisch, was Dich ablenken könnte. Schalte Dein Handy nur an, wenn Du eine Frage an Deine Lehrkraft oder eine*n Klassenkamerad*in hast.



**Pause** machen ist wichtig. Wecker oder Uhr können helfen, die Zeit besser zu planen. Kleine Kinder brauchen oft nach 15 Minuten einen Wechsel oder eine Pause, größere vielleicht erst nach 30 Minuten.

Mach mal eine **kleine Pause**, trinken, bewegen oder eine\*n Freund\*in anrufen.  
Sport und frische Luft ist am besten!



**Bewegung:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Ausgleich findet durch Bewegung und Kontakt mit „echten“ Menschen.



Wenn Ihr Kind eine Aufgabe nicht versteht: Bleiben Sie ruhig! **Helfen Sie Ihrem Kind sich selbst zu helfen.**

Wenn Sie merken, dass Ihr Kind nicht alle geforderten Aufgaben erledigen kann: Sprechen Sie mit der Lehrkraft über Ihre Sorgen.

Du verstehst eine Aufgabe nicht? Keine Panik!

1. **Lies** Dir nochmal genau durch, was Du tun sollst.
2. **Schreibe auf** ein extra Blatt, was Du nicht verstanden hast. Das kann ein Wort sein, eine Rechenaufgabe oder eine Regel.
3. Fasse mit Deinen **eigenen Worten** zusammen, was Du tun sollst.
4. Wo kannst Du dir Hilfe holen? Im Schulbuch, Klassenkamerad\*innen fragen oder eine E-Mail an Deine **Lehrkraft** schreiben. Vielleicht gibt es an Deiner Schule einen anderen Weg, zur Lehrkraft Kontakt aufzunehmen.



Achtung! Nicht so viel Fernsehen, Youtube, Instagram, TikTok oder Computerspiele. Klare Regeln, welche Sendung und welches Spiel Ihr Kind wie lange spielen darf.

Mach auch mal eine Computer- oder Handypause!  
Und wenn Du etwas im Fernsehen oder auf Youtube anschauen willst, dann nutze die Sendungen, die auch gleichzeitig schlau machen.



Wenn Schluss ist, ist Schluss: Wenn die Aufgaben für den Tag erledigt sind, hat Ihr Kind frei. Lassen Sie ihm dann diese Zeit und geben Sie nicht spontan neue Aufträge.

**Geschafft! Du kannst stolz auf Dich sein!**



**Mit Konflikten umgehen:** Sie und Ihr Kind sehen sich jetzt mehr als sonst und aktuell kann jedes Familienmitglied angespannt sein. Konflikte sind leicht möglich. Da heißt es Ruhe bewahren, tief durchatmen und dann gemeinsam nach Lösungen suchen. Damit das besser funktioniert, ein paar Hinweise:



Nehmen Sie sich Zeit. Ein Konflikt entsteht, wenn beide Seiten hartnäckig bleiben. Klären Sie einen Konflikt immer in Ruhe, nicht wenn Sie sich gerade ärgern. Manchmal ist es besser erst einmal aus dem Raum zu gehen und sich zu beruhigen, dann wieder gemeinsam zu sprechen. Keinen Streit aus der Vergangenheit wieder anfangen.

Viele haben Probleme. Oft hilft es, mit jemandem zu sprechen und neue Ideen zu entwickeln.



Gespräche sind zurzeit persönlich, telefonisch oder per Video möglich. Bei folgenden Stellen können Sie Beratung aufsuchen:

Name der Einrichtung	Telefonnummer	Was?	Für wen?
<b>BildungsLokal Neuaubing / Westkreuz</b> Limesstraße 81, 81243 München	089/8105937921 <a href="mailto:kerstin.heymanndeja@muenchen.de">kerstin.heymanndeja@muenchen.de</a>	Beratung am Telefon, mit E-Mail, mit Video oder persönlich zu schulischen Anliegen oder Bildungsthemen	Eltern, Schüler*innen und Lehrkräfte aus Neuaubing, Aubing, Westkreuz, Freiham
 <b>Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) der Landeshauptstadt München</b> Goethestr. 12 80336 München	089 233 66500 schulpsychologie@muenchen.de	Beratung am Telefon, mit Video oder persönlich zu schulischen oder familiären Themen	Eltern, Schüler*innen, Lehrkräfte an <b>städtischen Schulen</b>
 <b>Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis</b> Infanteriestraße 7 80797 München	089 55 89 989 60 <a href="mailto:info@sbmuc.de">info@sbmuc.de</a>	Beratung am Telefon, mit Video oder persönlich zu schulischen oder familiären Themen	Eltern, Schüler*innen, Lehrkräfte an <b>staatlichen Schulen</b> (Grundschulen, Mittelschulen, Förderschulen, staatliche Realschulen, staatliche Gymnasien)
<b>SOS-Familien und Kindertageszentrum Neuaubing</b> Wiesentfeller Straße 68 81249 München	Allgemeine Sozialberatung: 089 8713209-0	Beratung und Unterstützung zu allgemeinen familiären Themen	Eltern, Familien
<b>Pro Familia – Beratungsstelle Neuaubing</b> Bodenseestraße 226 81243 München	089 8976730 <a href="mailto:muenchen-neuaubing@profamilia.de">muenchen-neuaubing@profamilia.de</a>	Erziehungsberatung, per Telefon oder Video. Nach Rücksprache auch persönlich	Erziehungsberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche
<b>Telefonseelsorge</b>	08001110111 (ev.) 08001110222 (kath.) 116123 Telefonseelsorge.de	<b>täglich 24 Stunden</b> Anrufe sind kostenfrei  Mailberatung (Antwort innerhalb von ca. drei Tagen); Chatberatung (spontan bei Verfügbarkeit oder über Terminbuchung im Voraus)	Alle Menschen
<b>Online Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung</b>	www.bke.de bke-jugendberatung.de www.bke-elternberatung.de	Onlineberatung für Jugendliche	Jugendliche, junge Erwachsene

Weitere Anregungen und Adressen finden Sie auch auf der Homepage des Zentralen Schulpsychologischen Dienstes unter: <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-anregungen-fuer-eltern/>



Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD), Goethestraße 12, 80336 München, schulpsychologie@muenchen.de, Tel: 089/233 66500