

10 Tipps für Eltern: So motivieren Sie Ihr Kind zum Lernen



1. Eine gutes Lernklima schaffen

Aufgeräumter Arbeitsplatz und eine ruhige Lernumgebung helfen Ihren Kindern konzentriert zu bleiben.



2. Die richtigen Anreize finden

Formulieren Sie Ziele, die Ihr Kind so toll findet, dass es sich selbst zu, lernen motivieren kann, z. B. „Wer gut in Biologie ist, hat die Chance, Tierarzt zu werden.“

3. Versuchen Sie das heutige Thema „Corona“, nicht zum Hauptthema in der Familie zu machen

4. Einmal, zweimal durchatmen

Genug Pausen zwischen den Lerninhalten sind sehr wichtig, dabei hilft ein bisschen Bewegung und ein Schluck Wasser. So kann sich der Lernstoff besser setzen.



5. Kein Fernsehen in den Lernpausen

In den Pausen zwischen dem Lernen sollte es, wie in der Schule, keine Möglichkeit zum Fernsehen geben. "Es ist für die Kinder sicherlich motivierend, wenn man sich gemeinsam zu einer Jause zusammensetzt, wenn man sich mit ihnen austauscht und vielleicht überlegt und bespricht, was man den Nachmittag gemeinsam machen und wie jeder seine restliche Freizeit verbringen möchte",

6. Anregungen zum Lernen geben

Eltern sollten nicht zum Ersatzlehrer werden, da das die Beziehung belasten kann. Trotzdem können Sie Ihren Kindern viele Anregungen geben. Schon beim Aufstehen und damit auch beim Schlafengehen sollten die bisherigen Gewohnheiten des Schulalltages beibehalten werden – Anziehen, Frühstück, Lernen, Pausen. Machen Sie doch einen Rollentausch und lassen Sie von Ihrem Kind erzählen, was es gerade gelernt hat. Das steigert das Selbstbewusstsein. Außerdem helfen andere, kreative Lernmethoden, die Motivation zum Lernen zu steigern.

7. Internet nutzen

- Es gibt verschiedenste Kinderinternetseiten, die Schüler u.a. für Recherchen verwenden können.
- Außerdem helfen gute Apps, Lerninhalt spielerisch zu verstehen und anzuwenden: www.integrationsfonds.at/app
- Die Online-Lernplattformen: www.sprachportal.at



8. Schulinhalte beiläufig in dem Alltag einbringen

Rechnen beim Backen, Lernen beim Spielen und Basteln, Musik hören und Filme anschauen.... Lernen kann man immer Überall.





9. „Du schaffst das!“ Rücken stärken

Verdeutlichen Sie Ihrem Kind seine Stärken.

Vermeiden Sie möglichst, regelmäßig mit Süßigkeiten, Fernsehen oder Computerspielen zu belohnen. Diese Motivation wirkt nur kurzfristig.

10. Lernen mit Plan

Ein Lernplan oder eine Lern-to-do-Liste helfen, einen Lernanreiz zu schaffen.

In einen Lernplan wird für jeden Tag festgelegt, was gelernt werden soll und wie man sich dafür belohnt. Auf einer Lern-to-do-Liste werden Lernziele notiert- und nach Erreichen abgehakt.

| Aufgabe | Tageszeit | Häkchen |
|--|-----------|---------|
| | morgens | |
| | morgens | |
| | morgens | |
| | morgens | |
| Na? Hast du alle Häkchen gesammelt? = dein erster Stern | | |
| | mittags | |
| | mittags | |
| | mittags | |
| | mittags | |
| | mittags | |
| Wieder alle Häkchen? = dein zweiter Stern | | |
| | abends | |
| | abends | |
| | abends | |
| | abends | |
| Schon wieder alles voll? = dein dritter Stern | | |

Elterninformation Coronavirus

Was ist Corona

- Ansteckender Virus
- Um Infektionsgefahr zu mindern und Krankenhäuser zu entlasten, hat die Regierung Maßnahmen getroffen
- Um sicher und gesund zu bleiben, bleiben Sie zu Hause!
- Wann darf man das Haus verlassen: Lebensmittel einkaufen, arbeiten, spazieren gehen (nur alleine oder mit Personen, mit denen Sie zusammen wohnen)
- Hygienemaßnahmen einhalten: oft Hände waschen (mit Seife), Abstand halten (beim Einkaufen und Spazieren)

Allgemeine Tipps für die ganze Familie

- Strukturen einhalten auch wenn man zu Hause ist: um die gleiche Uhrzeit aufstehen, anziehen, essen, lernen, Freizeit und schlafen
- Tagesplanung: wann wird gelernt, gegessen, gespielt usw.
- Soziale Kontakte über Videotelefon: feste Zeiten wann Sie ihre Familie anrufen
- Bewegung: Sportvideos aus dem Internet oder ein Spaziergang an der frischen Luft
- Begrenzter Medienkonsum: Es sind keine Ferien! Auch jetzt nur hin und wieder Fernsehen und am Computer sitzen
- Informieren Sie sich, aber schauen Sie nicht zu viele Nachrichten
- Bedenken Sie: Diese Zeit geht vorbei!
- Holen Sie sich Hilfe in Notfällen

Tipps für den Alltag mit Kindern

- **Es sind keine Ferien:** halten Sie die Tagesstruktur ein
- aufstehen, anziehen, frühstücken, Lernzeit, Freizeit am Nachmittag
- **Lernzeit:** Siehe Tipps fürs Lernen. WICHTIG: Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Übungen Ihrer Kinder zu korrigieren. Es genügt, wenn sie gemacht werden.
- Lehrer*innen stehen Ihnen telefonisch an Schulvormittagen zur Beratung zur Verfügung
- Schulsozialarbeiter*innen stehen Ihnen auch zur Verfügung
- **Freizeit:** Medienkonsum unbedingt beschränken! Spiele spielen, Bewegung in der Wohnung, zeichnen, basteln, ein Spaziergang an der frischen Luft ist erlaubt!
- Rückzugsmöglichkeiten für alle Personen: einen Raum oder Ort schaffen, in den man sich zurückziehen kann
- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation
- Beschäftigungsmöglichkeiten: zeichnen, basteln, backen, Musik hören, tanzen, Bewegung in der Wohnung (kindgerechte Sportübungen), spazieren gehen

Tipps gegen Konflikte

- Ermöglichen Sie sich auch einmal alleine einen Spaziergang zu machen
- Jeder darf sich einmal zurückziehen
- Bevor ein Streit eskaliert, nehmen Sie sich eine Auszeit (kleiner Spaziergang, anderer Raum, wenn es möglich ist)

- Wenn die Wut zu groß wird: bevor der Konflikt eskaliert: weggehen, gegen einen Polster schlagen oder in den Polster schreien, Sport machen
- Reden Sie über Gefühle in der Familie
- Telefonieren Sie mit Freunden und Familie als Entlastung
- Erlauben Sie auch Ihren Kindern mit Freunden zu telefonieren

Tipps gegen Langeweile

- Fixe Arbeits- bzw. Lernzeiten jeden Tag
- Sie können Dinge tun für die Sie sonst keine Zeit haben: aufwendige Menüs kochen, backen, putzen, aufräumen und entrümpeln
- Falls vorhanden: Brettspiele spielen

Was tun bei Gewalt

- Telefonieren Sie zur Entlastung: viele Hilfsorganisationen sind telefonisch erreichbar
- Leben Sie Gewalt nicht aus: negative Gedanken sind im Moment oft verstärkt, erkennen Sie diese und holen Sie sich früh genug Hilfe (gehen Sie eine Runde alleine spazieren, machen Sie Sport um sich abzureagieren, rufen Sie Freunde an)
- Holen Sie sich früh genug Hilfe

Wenn Sie krank werden

- Arztbesuche nur in sehr dringenden Fällen
- Vorher beim Arzt anrufen
- Rezepte und Krankmeldungen sind telefonisch möglich

Hilfe in Krisensituationen

Polizei: 133

Rat auf Draht: 147, Notruf für Kinder und Jugendliche

Frauenhelpline: 0800-222-555 rund um die Uhr, kostenlos und anonym (bei Gewalt und anderen Krisen - Beratungsgespräche)

Opfer-Notruf: 0800-112-112, anonym und kostenlos

Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, bei Gewaltvorfällen

Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (in der Nacht und am Wochenende: +43 316 872-5858)

Männernotruf: 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe: 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene): 0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern): 0676/8666 4668

RISIKOGRUPPEN SARS-CoV-2

Laut **WHO** (Weltgesundheitsorganisation) und **EDEC** (Europäisches Zentrum für die Kontrolle von Krankheiten) haben die in der folgenden Liste angeführten Personengruppen ein erhöhtes Risiko für eine schwere Erkrankung durch das neuartige Coronavirus SARS-Cov-2:

Menschen der Altersgruppe über 60 Jahre

Menschen mit folgenden Grunderkrankungen:

- **Bluthochdruck**
- **Diabetes mellitus**
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Chronische Atemwegserkrankungen**
- **Krebserkrankungen**

Das **deutsche Robert-Koch-Institut** nennt zusätzlich noch folgende Personengruppen als mit einem erhöhtem Risiko behaftet:

- **Personen mit Erkrankungen, die mit einer Immunschwäche einhergehen oder die Medikamente einnehmen, die die Immunabwehr unterdrücken.** *(Diese Personengruppe ist in der Regel aber über ihr auch durch andere Erreger grundsätzlich erhöhtes Infektionsrisiko informiert und entsprechend vorbereitet und vorsichtig)*
- **Personen mit Erkrankungen der Leber und der Nieren**

(siehe dazu: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)

Multimorbidität (das gleichzeitige Vorliegen mehrerer Grunderkrankungen) **dürfte das Risiko für schwere Krankheitsverläufe erhöhen.**

Kein Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf dürfte nach bisherigen Erkenntnissen für **Schwangere** vorliegen, die den gleichen Gesundheitsstatus wie nicht Schwangere haben.

Auch für **Kinder bis zum 10 Lebensjahr** gibt es derzeit keinen Hinweis auf ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der Krankheit.

Dazu noch ein Hinweis: **Autoimmunerkrankungen** wie Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose etc. gehen per se nicht mit einem geschwächten Immunsystem einher und stellen daher grundsätzlich kein erhöhtes Risiko für eine Infektionskrankheit dar. Bei Vorliegen einer hochdosierten und/oder systemischen immunsuppressiven Therapie wird jedoch das Immunsystem geschwächt/unterdrückt und die allgemeine Infektanfälligkeit steigt an.

(Siehe dazu die Liste immunsupprimierender Medikamente:

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Immunsuppressiva>)

Dr. Thomas Mische
Arbeitsmediziner

Graz, den 17.03.2020