

## Distanzunterricht: Tipps für Eltern

**EINE PERSON IST MEHR ALS IHR VERHALTEN**



- DAS VERHALTEN VON DER PERSON TRENNEN
- DIE PERSON NICHT VERLETZEN
- DAS VERHALTEN SACHLICH SPIEGELN
- DAS BEDÜRFNIS HINTER DEM VERHALTEN ERFRAGEN

**ACHTSAM UNTERSTÜTZEN - KLARE GRENZEN SETZEN**



- MIT ICH... BOTSCHAFTEN SPRECHEN
- REGELN RÜHIG AUFEIGEN & konsequent einhalten
- AUFMERKSAMKEIT AUF DAS HIER & JETZT LENKEN
- BEWUSST DER/DIE ERWACHSENE SEIN

**RESPEKT VORLEBEN - RESPEKT ERWARTEN**

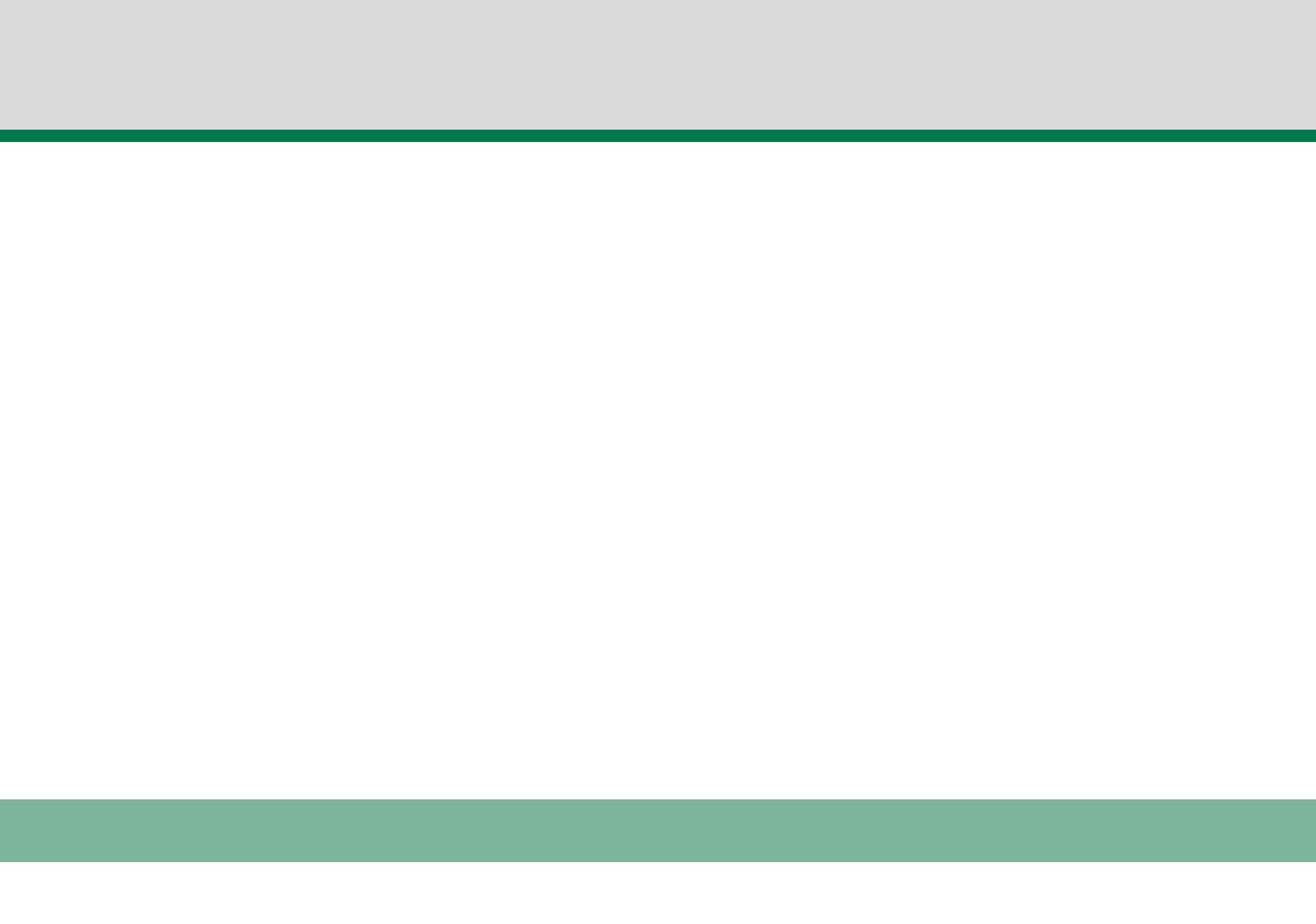


- HALTUNG BEWAHREN
- CHAMALEON-EFFEKT
- POSITIVES VERSTÄRKEN
- GELASSEN & HUMORVOLL SEIN

**RÄUME NUTZEN - LEBENSRAUM SCHAFFEN**



- RAUM ZUM ROCKZUG
- ZEIT FÜR MICH
- ZEIT ZUM ROCKZUG
- ROCKZUGMÖGLICHKEIT stetig offenhalten



## Vorwort

*Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,*

*viele von Ihnen wurden innerhalb kürzester Zeit zu täglichen Lernbegleitern Ihrer Kinder beim Lernen zu Hause.*

*Das Mehr an Zeit, das sie als Erwachsene derzeit mit ihren Kindern verbringen, bringt viel Positives mit sich. Allerdings können in dieser zusätzlichen Zeit gerade in Verbindung mit dem Lernen zu Hause auch herausfordernde Situationen für beide Seiten entstehen.*

*- Eltern und Erziehungsberechtigte haben nun nicht nur die Rolle der Mutter/des Vaters inne, sondern sind auf einmal auch zu aktiven Lernbegleitern geworden.*

*- Heranwachsende finden sich abgesehen von ihrer Rolle als Kind jetzt auch in der als Schülerin/Schüler zu Hause wieder.*

*Ihre Kinder benötigen in schulischen Belangen Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Einfühlungsvermögen und Ihre persönliche Ansprache. Dabei sollte für Sie im Fokus stehen, auch weiterhin eine positive Eltern-Kind-Beziehung aufrechtzuerhalten. Ihre Schützlinge brauchen Ihre Gelassenheit und Ihren Halt nun mehr als zuvor.*

*Lehrkräfte in den Schulen haben einen langen Bildungsweg durchlaufen und kümmern sich von Berufs wegen um das Unterrichten und Erziehen der Schülerinnen und Schüler. Eltern und Erziehungsberechtigte betreuen derzeit ohne Vorbereitung und nebenbei das Lernen ihrer Kinder zu Hause. Dieses Engagement verdient große Anerkennung.*

*Diese Broschüre soll Eltern und Erziehungsberechtigten Tipps für diese anspruchsvolle Aufgabe bieten.*

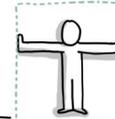




*Bemühen Sie sich gerade jetzt bewusst um positive Beziehungen zu Ihren Kindern als Lernende: Handlungen, die Nähe erzeugen, verstärken gute Beziehungen. Nähe kann entstehen, wenn Sie als Eltern Ihrem Kind gegenüber momentan gerade auch in schulischen Belangen besonderes Interesse zeigen und ihm Anerkennung und Offenheit entgegenbringen. Seien Sie Ihrem Kind in dieser Zeit ein zuverlässiger Ansprechpartner.*

# EINE PERSON IST MEHR ALS IHR VERHALTEN

DAS VERHALTEN  
VON DER PERSON  
TRENNEN



DIE PERSON  
NICHT VERLETZEN



DAS VERHALTEN  
SACHLICH SPIEGELN



DAS BEDÜRFNIS  
HINTER DEM VERHALTEN  
ERFRAGEN



## Eine Person ist mehr als Ihr Verhalten



In der momentan schwierigen Situation beim Lernen zu Hause hat Ihr Kind das Bedürfnis – mehr denn je – als Person gesehen und als Individuum ernst genommen zu werden. Diese Tipps können Ihnen dabei helfen:

*Vermeiden Sie auch in schwierigen Situationen verbale Verletzungen, z.B. durch abwertende Äußerungen oder Handlungen:* Bemühen Sie sich stattdessen darum, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Kindes ernst zu nehmen. Erkennen Sie die Belastungsgrenzen, aber auch die Eigenverantwortung Ihres Kindes als Lernende/r an. Teilen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn mit, dass sie/er grundsätzlich „OK“ ist, so wie sie/er ist, unabhängig vom gezeigten Verhalten.

*Spiegeln Sie das (Fehl-)Verhalten Ihres Kindes sachlich:*

Beschreiben Sie möglichst konkret und sachlich die eigenen Wahrnehmungen. Dem anderen einen Spiegel vorzuhalten, wirkt in Konfliktsituationen meist deeskalierend. (Beispiel: Ich höre heraus und sehe, dass du gerade verärgert bist, weil du die Matheaufgabe nicht lösen kannst.) Ziel ist es, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn dazu gebracht wird, sein eigenes Verhalten aus der Sicht eines Dritten zu sehen.

*Erfragen und achten Sie das Bedürfnis hinter dem Verhalten:*

Oft möchte Ihr Kind durch sein störendes Verhalten unbewusst auf ein physisches (z.B. Durst) oder psychisches (z.B. Anerkennung) Bedürfnis aufmerksam machen. Denken Sie auch an diese Bedürfnisse und fragen Sie in Ruhe nach, ob und wenn ja, was Ihre Tochter/Ihr Sohn gerade braucht, damit es ihr/ihm wieder besser geht. Seien Sie verständnisvoll und einfühlsam.

**Fazit:**

Ein Gespräch über die Bedürfnisse Ihres Kindes kann schon für Entspannung in der (Lern-)Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Tochter/Ihrem Sohn sorgen.

# ACHTSAM UNTERSTÜTZEN - KLARE GRENZEN SETZEN

ICH...

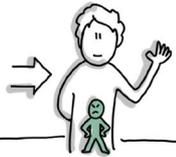
MIT ICH-BOTSCHAFTEN SPRECHEN



REGELN RUHIG AUFZEIGEN & konsequent einhalten



AUFMERKSAMKEIT AUF DAS HIER & JETZT LENKEN



⇒ BEWUSST DER/DIE ERWACHSENE SEIN

## Achtsam unterstützen - klare Grenzen setzen



*Seien Sie bewusst die/der Erwachsene:* In der Begegnung zwischen Eltern und Kindern **trägt der Erwachsene die Verantwortung für die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung**. Durch die langen Zeiten, die Ihr Kind nun am Schreibtisch mit Schulaufgaben verbringt, erhöht sich der Bedarf nach Entspannung und Sicherheit. Fragen Sie regelmäßig nach, was Ihre Tochter/Ihr Sohn „braucht“.

*Mit Ich-Botschaften sprechen:* Auf Du-Botschaften reagiert die/der Heranwachsende oft mit Gegenangriff, Schweigen, emotionalem Rückzug oder sogar Gesprächsabbruch. Ich-Botschaften wirken hingegen meistens deeskalierend. Auf diese Weise teilen Sie Ihrem Kind mit, wie deren/dessen Verhaltensweisen auf Sie als Eltern wirken. Der/die Heranwachsende wird nicht verurteilt, zurechtgewiesen, angegriffen oder beschuldigt (Beispiel: „Ich fühle mich gestört, wenn du ständig zu mir kommst, obwohl ich gesagt habe, dass ich jetzt 10 Minuten Ruhe brauche“). Die Kommunikation erfolgt „gewaltlos“.

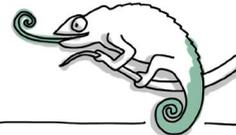
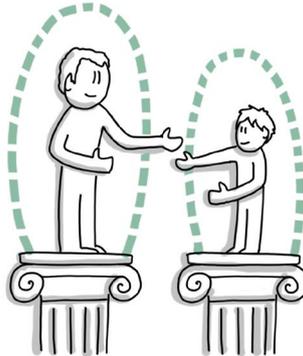
*Zeigen Sie Regeln ruhig auf und fordern Sie konsequent deren Einhaltung:* Es liegt in Ihrer Verantwortung, für die Zeit „Lernen zu Hause“ verbindliche Regeln festzuhalten und diese konsequent einzufordern. Durch ein kleines, nachvollziehbares und konkretes Reglement können Sie Ihrem Kind Handlungssicherheit, Klarheit und Geborgenheit geben.

*Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken:* Schaffen Sie auch zu Hause feste Strukturen und bleiben Sie bei Ihren festgelegten Strukturen. Dies vermittelt Ihrer Tochter/Ihrem Sohn in der momentan schwierigen Situation Verlässlichkeit. Ihr Kind wird immer wieder mit Problemen zu Ihnen kommen, gerade in Lernsituationen. Geben Sie diesen Problemen Ihre feste Zeit. Das Aufschieben von ungelösten Problemen verschlimmert diese meist.

# RESPEKT VORLEBEN - RESPEKT ERWARTEN



HALTUNG  
BEWAHREN



CHAMALEON-  
EFFEKT



POSITIVES  
VERSTÄRKEN



GELASSEN &  
HUMORVOLL SEIN

## Respekt vorleben - Respekt erwarten



Für ein gutes Miteinander während der Ausgangsbeschränkungen und des Lernens zu Hause ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind wirklich wahrnehmen und ihm den gleichen Respekt zubilligen, den wir auch von ihm erwarten.

*Seien Sie sich des Chamäleon-Effekts bewusst:* Als wären wir ein Spiegel für andere Menschen, imitieren wir Verhalten, das wir bewusst oder unbewusst wahrnehmen. Obwohl dieser Effekt nicht zwangsläufig auftreten muss, sollten Sie ihn während der Zeit zu Hause berücksichtigen. Achten Sie als Eltern in der Begegnung und Kommunikation mit Ihren Kindern momentan besonders auf Ihre Emotionen, Ihre Haltungen und Gesichtsausdrücke, Ihre Sprache, Ihren Ton und sogar auf das genutzte Vokabular.

*Positives verstärken:* Als Lernbegleiter beim Lernen zu Hause sollten Sie mehr Positives herausstellen als Negatives bemängeln. Dauerkritik ermüdet. Es macht einen Unterschied, ob Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn sagen: „Das kannst du nicht“ oder „Das kannst du schon gut. Das andere kannst du noch nicht, aber...“

*Seien Sie gelassen und humorvoll:* Auch wenn es momentan in Zeiten großer Unsicherheit und Ungewissheit schwer fallen mag: Seien Sie humorvoll, wenn Ihr Kind etwas Lustiges einbringt – sofern es nicht negativ gemeint ist. Zusammen lachen ist oft „die beste Medizin“. Dienlich ist auch eine gewisse Gelassenheit, in der man die Dinge nicht immer so wichtig nimmt und auch einmal über sich selbst lachen kann.

# RÄUME NUTZEN - LEBENSRAUM SCHAFFEN



RAUM ZUM  
RÜCKZUG

Nischen, Zelte,  
Ruhezonen,  
Time-Out-Raum



RÜCKKEHRMÖGLICHKEIT  
stetig offenhalten



ZEIT ZUM  
RÜCKZUG

Kopfhörer, Me-Time,  
Silentium-Phasen

welcome  
back!



STAATSINSTITUT FÜR SCHULQUALITÄT  
UND BILDUNGSFORSCHUNG  
MÜNCHEN



v. Klitzing-Bantthaff

## Zeit für mich



Jeder Mensch bewegt sich im Spannungsfeld zwischen dem „sich Zeit nehmen“ für eigene Bedürfnisse und dem Erleben von sozialer Zugehörigkeit in der Familie oder Gemeinschaft.

Achten Sie darauf, Ihrer Tochter/Ihrem Sohn in der momentanen Situation beides anzubieten:

**Geben Sie Ihrem Kind Raum zum Rückzug:** Um Ermüdung und Frustration, aber auch Problemen in der Familie, wie z. B. Streits, vorzubeugen, gestalten Sie zusammen mit Ihrem Kind den Raum, in dem es schulische Aufgaben erledigt, so, dass sichergestellt ist, dass die Lernfreude und Neugier bestehen bleiben (z. B. mit einer Lesecke oder einem gemeinsam organisierten Schreibtisch, der Struktur vermittelt). Wichtig ist, dass Sie auch darauf achten, Raum für Rückzug allein oder – bei jüngeren Kindern – gemeinsam einzurichten, z. B. eine kleine Nische, also eine Art „Höhle“, in der sich die/der Heranwachsende zurückziehen kann, ohne mit schulische Anforderungen o. ä. konfrontiert zu sein. Vielleicht lernt Ihre Tochter/Ihr Sohn auch besonders gut, wenn sie/er sich dabei bewegt. Geben Sie Ihrem Kind auch hierfür einen festen Platz in den eigenen vier Wänden.

**Geben Sie Ihrem Kind Zeit zum Rückzug:** Gerade nach längeren und konzentrierten Arbeitsphasen des Lernens zu Hause wächst das Bedürfnis nach einer Zeit für sich allein („Me-Time“). Schaffen Sie ein Angebot, das es Ihrem Sohn/Ihrer Tochter ermöglicht, sich für eine bestimmte Zeit bewusst zurückzuziehen.

**Rückkehrmöglichkeit stetig offenhalten:** Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie – ob bei Fehlverhalten oder persönlich gewähltem Rückzug – jederzeit offen für seine/ihre „Rückkehr“ sind.



Ein Angebot des ISB

**Kontakt:**  
Staatsinstitut für Schulqualität  
und Bildungsforschung  
Grundsatzabteilung  
Schellingstr. 155  
80797 München  
E-Mail: [abt.ga@isb.bayern.de](mailto:abt.ga@isb.bayern.de)