Informationen
für
Erziehungsberechtigte
während der
Corona-Krise

Niedersächsisches
Kultusministerium

Niedersächsische
Landesschulbehörde

Grant Hendrik Tonne
Niedersächsischer Kultusminister

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

wir erleben gerade eine Situation, für die es keine Blaupause gibt. Das ganze Land ist im Notbetrieb, täglich verändert sich die Lage und wir stehen alle gemeinsam vor der großen Herausforderung, uns verantwortungsvoll und mit kühlem Kopf auf die Veränderungen einzulassen und mit der enormen Dynamik umzugehen.
Entscheidungen, die unsere persönliche Freiheit einschränken, müssen getroffen und entsprechende Maßnahmen umgesetzt werden. Das betrifft uns alle in unterschiedlichem Maße und es bleibt ganz sicher nicht folgenlos. Dennoch stellen wir uns dieser Verantwortung.

Die Landesregierung hat entschieden, bis zum 18.04.2020 keinen Unterricht in den Schulen stattfinden zu lassen. Dieses Unterrichtsverbot trifft Eltern und Kinder gleichermaßen und will gut organisiert sein. Vor allem diejenigen unter Ihnen, die jetzt das Arbeiten im Home-Office und die gleichzeitige Betreuung jüngerer Kinder unter einen Hut bringen müssen, stehen mitunter täglich vor großen Herausforderungen. Diese Situation bietet in vielen Familien enormes Konfliktpotenzial – da hilft oft nur tief durchzuatmen!

Für Ihre Kinder mag die Aussicht auf ein wochenlanges Unterrichtsverbot zunächst verlockend erscheinen. Doch auch sie erleben in dieser Zeit durch den Verlust des Gewohnten und den fehlenden Kontakt zu Freundinnen und Freunden, zu Mitschülerinnen und Mitschülern, oftmals Frust und Verunsicherung. Sie machen sich Sorgen, haben Ängste, die sie nicht immer artikulieren können, und reagieren unter Umständen anders als gewohnt.

Nehmen Sie sich bitte unbedingt Zeit für die Fragen, Sorgen und Nöte Ihrer Kinder! Hören Sie zu, schüren Sie keine zusätzlichen Ängste und informieren Sie nach Möglichkeit sachlich und altersangemessen. Sie sind die wichtigsten Bezugspersonen, sind der sichere Hafen für Ihre Kinder und ein Anker in unsicheren Zeiten. Erhalten Sie deshalb so viel Normalität wie möglich. Feste Strukturen und Rituale im Tagesablauf geben Halt und Sicherheit und erleichtern den Alltag. Vielleicht können Sie die gemeinsame Zeit jetzt noch mehr als bisher für schöne Momente nutzen und der schwierigen Situation so etwas Positives abgewinnen.

Übrigens ist das Lernen auch in Zeiten ohne Unterricht nicht verboten! Bitte überfordern Sie Ihr Kind aber nicht mit zu hohen Anforderungen – hier ist weniger oft mehr! Tipps und Anregungen zur Gestaltung der unterrichtsfreien Zeit haben wir in einem gesonderten Schreiben für Sie zusammengestellt. Hier finden Sie auch den Link

zum neuen Onlineportal des Niedersächsischen Bildungsservers mit vielen nützlichen Ideen und Angeboten für das Lernen zu Hause.

Weitere Unterstützung in dieser schwierigen Situation bieten die Schulpsychologen und Schulpsychologinnen der Niedersächsischen Landesschulbehörde. Ihre Handreichung zur Bewältigung der aktuellen Herausforderungen finden Sie ebenfalls auf dieser Seite zum Download. Die Website des Kultusministeriums bietet außerdem ständig aktualisierte Informationen zu den Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie, die Schulen und Kindertagesstätten betreffen.

Für Ihre Solidarität und ganz besonders für die Unterstützung und Begleitung Ihrer Kinder danke ich Ihnen herzlich. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Grant Hendrik Tonne

Niedersächsischer Kultusminister

Schulpsychologischer Elternbrief

Liebe Eltern,

wir alle erleben gerade eine außergewöhnliche Situation, die niemand sich vorher hätte vorstellen können. Unser gewohnter Alltag verändert sich im Moment radikal. Viele Menschen, bestimmt auch viele Kinder und Jugendliche, sind durch die radikalen Maßnahmen zur Kontrolle der weltweiten Pandemie verunsichert und fühlen sich möglicherweise verängstigt oder bedroht. Sie als erziehungsverantwortliche Erwachsene sind diejenigen, die im Moment entscheidend zum Sicherheitsgefühl und zum Wohlergehen ihrer Kinder beitragen können.

Was können Sie tun, um ihre Kinder zu unterstützen?

1. **Informationen**
   Nicht nur wir Erwachsenen, auch die Kinder und Jugendlichen haben im Moment viele Fragen. Das ist normal. Wir Menschen sind nicht so gut darin, mit Unklarheit umzugehen. Dann beginnen die Gedanken zu kreisen, wir fangen an zu grübeln und uns Sorgen zu machen. Informationen geben uns Sicherheit. Kinder können sich noch nicht vorstellen, was ein Virus ist und woher er kommt. Sie fragen sich, ob sie selbst oder ihre Familie davon betroffen sind, wann die Schule wieder startet, woher die Krankheit kommt oder warum die Großeltern nicht besucht werden sollen.
   Seien Sie für die Fragen Ihres Kindes aufmerksam und nehmen Sie sich Zeit, sie sachlich und kindgerecht zu beantworten. Klare Informationen verringern Grübeln und Sorgen und wirken Ängsten entgegen. Eine gute Idee kann es z. B. sein, mit Ihrem Kind zusammen die Kindernachrichten im Fernsehen zu schauen. Dort werden Kinder sehr gut und angemessen informiert. Von zum Teil beunruhigenden Informationen aus dem Fernsehen oder dem Internet, die für Erwachsene gedacht sind und die Kinder nicht einordnen können, sollten Sie Ihr Kind sorgfältig beschützen.

2. **Struktur**
   Unverhofft schulfreie Zeit ist für Schülerinnen und Schüler zunächst etwas Positives. Schule ist aber auch ein Ort, der dem Leben von Kindern und Jugendlichen klare Orientierung und Struktur gibt. Halt und Sicherheit sind in Zeiten, in denen wir uns unsicher fühlen, besonders wichtig. Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit, indem Sie die schulfreien Wochen gemeinsam planen. Erhalten Sie so viel Normalität wie möglich, zum Beispiel, indem Sie Ihre gewohnten Schlafens- und Aufstehzeiten beibehalten und gemeinsam regelmäßige Mahlzeiten einnehmen. Entwerfen Sie mit Ihren Kindern zusammen einen Tagesplan, an den sich alle halten. Lassen Sie Ihre Kinder gleichberechtigt Vorschläge machen. Planen Sie Ruhe- und Aktivitätsphasen ein. Verteilen Sie die Pflichten und Aufgaben gerecht. Aufgaben zu übernehmen kann Kindern

das gute Gefühl geben, wichtig zu sein! Bauen Sie auch eine schulische Übungszeit mit ein, aber stellen Sie Ihre Erwartungen hier ruhig etwas zurück. Ein bisschen zu schaffen, reicht im Moment aus. Vielleicht gibt es Vokabeln zu wiederholen oder das Einmaleins zu üben? Oder Sie lesen gemeinsam ein Buch, schreiben einen Brief an die Großeltern... Strukturieren Sie die Medienzeiten ihrer Kinder, treffen sie hierfür klare Absprachen. Planen Sie auch Spielzeiten als wichtigen „Programmpunkt“ mit ein. Wenn sie zusammen eine gute Tagesstruktur gestaltet haben, bleibt weniger Zeit für Grübeleien und Langeweile. Den gemeinsam erarbeiteten „Stunden-Plan“ können Sie für alle sichtbar an die Wand hängen.

3. Zusammensein

Schule ist ein Ort, wo Kinder und Jugendliche ihre Kontakte pflegen. Gerade der Kontakt zu Freundinnen, Freunden und wichtigen Bezugspersonen soll nun in den nächsten Wochen eingeschränkt werden. Ihr Kind erlebt vielleicht deshalb gerade einen Verlust mancher positiver Alltagserlebnisse. Viele Kinder reagieren in solchen Situationen traurig oder auch schlecht gelaunt, gelangweilt, unruhig oder gereizt. Auch das ist in einer ungewöhnlichen Situation normal. Ihr Kind ist im Moment vielleicht noch mehr als sonst auf Sicherheit in den Beziehungen zu den nahen Angehörigen angewiesen. Seien Sie als Eltern präsent und emotional erreichbar für Ihr Kind, indem Sie ihm zuhören, Verständnis zeigen und seine Bedürfnisse beachten. Halten Sie zusammen und geben Ihrem Kind das Gefühl: „Wir sind bedingungslos für Dich da, wir freuen uns über gemeinsame Zeit mit Dir.“ Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen können Sie im Moment durch Telefon oder Social Media aufrechterhalten.

Wenn man plötzlich viel mehr Zeit als sonst gemeinsam verbringt, kommt es möglicherweise auch vermehrt zu Konflikten. Auch das ist normal. Es kann hilfreich sein, sich darauf einzustellen. Setzen Sie Prioritäten: Vielleicht gelingt es Ihnen, schwierige Situationen zu deeskalieren, indem Sie einmal durchatmen und erst reagieren, wenn Sie sich beruhigt haben. Vielleicht ist es möglich, Zank und Streitereien, die nicht allzu wichtig sind, einfach einmal zu vertagen? Halten Sie zusammen, indem Sie sich mit anderen Eltern, Nachbarn und Freunden digital austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

4. Akzeptanz

Angst und Unsicherheit sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Situation. Wir Erwachsenen können unseren Kindern Sicherheit vermitteln, wenn wir selbst möglichst klar, ruhig, vernünftig und gelassen sind. Das fällt nicht immer leicht. Investieren Sie auch Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität. Teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste mit anderen Erwachsenen oder suchen Sie, wenn nötig, eine Beratungsstelle auf. Je sicherer Sie sich fühlen, desto leichter wird es auch Ihr Kind haben, vertrauensvoll in die Zukunft zu sehen und die Situation so zu akzeptieren, wie

sie ist. Nehmen Sie alle, auch die problematischen Gefühle Ihres Kindes ernst, indem Sie dem Kind zeigen, dass Sie die Gefühle gehört und verstanden haben. Versuchen Sie nicht, dem Kind seine Ängste oder Sorgen auszureden. Zeigen Sie stattdessen Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes, ohne sie unnötig zu dramatisieren. Versuchen Sie gelassen und einfühlsam zuzuhören. Sie können zusammen überlegen, was konkret helfen könnte, was Sie und Ihr Kind tun könnten, damit es ihm möglichst gut geht. Krisen bergen oft Chancen, an die man ohne sie nie gedacht hätte. Suchen Sie gemeinsam das Gute in der Situation und versuchen Sie, trotz Belastungen sich Positives vor Augen zu führen. Seien Sie geduldig mit Ihrem Kind und mit sich selbst.

5. Sport und Bewegung

Kinder brauchen Bewegung! Sich im Körper wohl zu fühlen ist wichtig für die psychische Gesundheit. Bewegung und Sport reduzieren Stress, helfen gegen Langeweile, machen Spaß, vermindern Sorgen und können gegen Depressionen schützen. Im Moment fallen übliche Möglichkeiten für Bewegung weg, so dass Familien gefordert sind, kreativ zu werden. Wer Möglichkeiten hat, draußen zu sein oder sich in der Natur aufzuhalten, sollte diese nutzen. Aber auch in der Wohnung kann man sich einiges einfallen lassen. Erinnern Sie sich an die eigene Kindheit: Spielen Sie Verstecken oder machen Sie Gymnastik oder denken Sie sich kleine Parcours oder Geschicklichkeitsspiele aus. Hierzu gibt es im Moment viele lustige Anregungen in den Medien. Was unserem Körper und unserer Seele auch guttut: Das Lieblingsessen zubereiten, ein Bad nehmen, einen Purzelbaum machen, es sich gemütlich machen, in der Sonne sitzen, genügend schlafen…

6. Spiel und Spaß

So ernst die Lage auch sein mag: Niemandem nutzt es, dauerhaft Trübsal zu blasen. Bemühen Sie sich, Ihrem Kind Zuversicht und Hoffnung zu vermitteln, indem Sie kreativ nach Möglichkeiten und Quellen von Freude und Genuss suchen. Hat Ihr Kind besondere Interessen, Hobbies, ist es gern kreativ? Fördern Sie diese Aktivitäten. Der Alltag birgt viele Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu tun. Nutzen Sie die positiven Seiten der Lage. Überlegen Sie, was man alles zu Hause unternehmen kann. Backen Sie z. B. Kuchen oder spielen Sie Gesellschaftsspiele. Zeigen Sie Interesse für die Medien Ihres Kindes. Das vermittelt Ihrem Kind einerseits Ihr aufrichtiges Interesse, andererseits haben Sie auch einen Eindruck, womit Ihr Kind beschäftigt ist. Lassen Sie es damit möglichst nicht allein.

7. Engagement

Alle Maßnahmen, die unsere Bewegungsfreiheit einschränken, dienen dem Schutz von besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppen. Das ist eine positive gemeinschaftliche Aktivität unserer Gesellschaft und in vielen Ländern der Welt. Auch dort sind Familien und Kinder betroffen. Es tut gut, etwas für andere zu

tun, und etwas tun zu können, worin wir einen Sinn sehen und das uns das Gefühl gibt, wichtig zu sein. Das schafft Vertrauen und Zuversicht. Auch kleinere Kinder können diesen Solidaritätsgedanken verstehen und stolz auf Ihre Mithilfe sein. Sich mit anderen positiv verbunden zu fühlen, stärkt unser psychisches Wohlbefinden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und teilen sie diesen positiven Gemeinschaftssinn miteinander. Vielleicht können Sie auch zusammen helfen: Haben Sie ältere oder kranke Nachbarn, für die Sie mit Ihrem Kind einkaufen können? Möchte Ihr Kind vielleicht eine Postkarte an Oma schreiben? Gemeinsame Werte machen uns stark und stärken das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

8. Ansprechpersonen

Wenden Sie sich auch im Rahmen der Corona-Krise bei psychischen Belastungen oder Schwierigkeiten im Zusammenhang mit schulischen Fragestellungen gerne an die für Ihre Schule zuständige schulpsychologische Beratung. Die Adressen sind unter:

https://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie/schulpsychologie-kontakt

abrufbar.

Tipps für Eltern von Grundschulkindern

Alle Erwachsenen und insbesondere Eltern von kleinen Kindern sind Vorbilder, die Kindern Sicherheit vermitteln sollen. Das Gefühl von Sicherheit trägt stark zum Wohlbefinden der Kinder, zu ihrer psychischen Gesundheit sowie zu einer entspannten Atmosphäre zu Hause bei. Ihre Kinder fragen, warum jetzt auf einmal alles anders ist? Nehmen Sie diese Fragen und die damit verbundenen Sorgen ernst, antworten Sie mit Ruhe und Übersicht und vor allem altersgerecht. Kindernachrichten im Fernsehen oder Internet – mit jüngeren Kindern gemeinsam geschaut - können hier unterstützen.

Diese Tipps können Ihnen und Ihren Kindern dabei helfen, die aktuelle Situation gut zu bewältigen:

- Entwickeln Sie mit den Kindern einen Tagesrhythmus / eine Tagesstruktur!
- Trennen Sie wie gewohnt Spielzeit, Ruhezeit, Lernzeit, Bewegungszeit, Medienzeit! Gestalten Sie dazu einen „Stundenplan“ und hängen ihn für alle sichtbar auf!
- Lassen Sie die Kinder mitentscheiden, wie die jeweiligen Zeiten gefüllt werden sollen!
- Legen Sie fest, zu welchen Zeiten Sie ungestört arbeiten möchten! Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind sich während dieser Zeit beschäftigen kann!
- Überfordern Sie Ihr Kind in der Lernzeit nicht! Wiederholen Sie Bekanntes, festigen Sie z. B. das Einmaleins oder Vokabeln, üben Sie Kopfrechnen oder lesen Sie abwechselnd aus einem Buch vor! Nutzen Sie das Angebot der Lernportale im Internet oder die Lern-Apps zu den Schulbüchern Ihrer Kinder! Einige nützliche Links finden Sie weiter unten in diesem Dokument!
- Pflegen Sie Familienrituale wie z. B. gemeinsame Mahlzeiten oder entdecken Sie neue!
- Lachen Sie gemeinsam, erzählen Sie sich gegenseitig Ihre Lieblingswitze, machen Sie es sich gemeinsam gemütlich!
- Stärken Sie die Mithilfe der Kinder in Haus und Garten – übertragen Sie Aufgaben und Verantwortung, trauen Sie Ihrem Kind etwas zu!
- Seien Sie gemeinsam kreativ! Backen, kochen, basteln, werkeln, malen Sie mit Ihrem Kind!
- Kinder brauchen Bewegung – lassen Sie „Indoor-Sport“ zu, wenn Sie nicht nach draußen gehen können! Entwickeln Sie gemeinsam Bewegungsideen und probieren Sie sie aus! Vielleicht ist jetzt auch die Zeit, ein gemeinsames Lauftraining zu beginnen?
- Engagieren Sie sich für andere! Kaufen Sie gemeinsam für die kranke Nachbarin ein bzw. lassen Sie ältere Kinder und Jugendliche Besorgungen für

andere erledigen! Oder lassen Sie Ihr Kind einen Brief an jemanden schreiben, der allein ist.

- Setzen Sie sich positive, erreichbare Ziele – für jeden einzelnen und für die ganze Familie, für einzelne Tage oder für eine ganze Woche!
- Finden Sie schöne Momente in jedem Tag und notieren Sie sie jeden Abend gemeinsam in einem Familientagebuch!

Kommen Sie gut durch diese schwierige Zeit und bleiben Sie vor allem gesund!

Lernen zu Hause - eine Ideensammlung

Während die Betreuung im heimischen Umfeld stattfindet, wünschen sich zahlreiche Eltern Möglichkeiten für die Kinder und Jugendlichen, auch zu Hause weiter zu lernen. Um dieser Nachfrage gerecht zu werden, zeigt die folgende Liste einige Möglichkeiten auf. Es handelt sich ausdrücklich um eine Ideensammlung. Ein vollständiger Abgleich mit Bildungsstandards sowie Kerncurricula der Fächer aller allgemeinbildender Schulen fand bisher noch nicht statt, ist jedoch in Bearbeitung. Aktuell können die einzelnen Materialien selbstständig durch Überprüfung des jeweiligen Impressums auf ihre Herkunft und Seriosität überprüft werden.

Die Seite ist unter folgendem Link erreichbar:

https://nibis.de/lernen-zu-hause---eine-ideensammlung_13560

Weitere Auswahl von Webseiten[1] für Grundschulkinder:

- grundschulverband.de/schulausfall-wegen-corona-copy/
- www.arte.tv/de/videos/aktuelles-und-gesellschaft/junior/
- www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100Ideen
- www.ard.de/home/ard/Schule_zuhause/6009188/index.html
- www.schlaukopf.de
- online-lernen.levrai.de/
- www.sikore.de
- www.wdrmaus.de
- www.hamsterkiste.de
- www.zaubereinmaleins.de

[1] Für den Inhalt externer Webseiten kann keine Haftung übernommen werden.