

Was kann den Lockdown erleichtern:

Liebe Eltern,

für die meisten Familien gibt es schwierige Zeiten, wenn die Kinder über längere Zeit nicht in die Schule oder Kita gehen können. Jetzt passiert dies erneut.

Vielleicht haben Sie Lust, Folgendes auszuprobieren:

Regelmäßige Zeiten:

Lassen Sie Ihre Kinder möglichst immer zur gleichen Zeit morgens aufstehen und abends ins Bett gehen. Vielleicht tun Sie so, als wenn Schule wäre.

Frühstück und Schulsachen:

Frühstücken Sie wie gewohnt mit Ihren Kindern und legen Zeiten für die Erledigung der Schulaufgaben fest.

Pausen:

Eingangstufe: Lassen Sie Ihr Kind immer nach 20 Minuten eine Pause machen.

Oberstufe: Lassen Sie Ihr Kind immer nach 30 Minuten eine Pause machen.

So können sich die Kinder immer wieder gut konzentrieren.

Frühstückspause:

In der Schule essen die Kinder in der 1. Pause (9.30 – 10.00 Uhr) ein Frühstück. Machen Sie das doch Zuhause auch. Anschließend lassen Sie die Kinder sich bewegen, am besten draußen eine halbe Stunde. Dann können die Kinder besser weiter lernen.

Nachmittags: Schicken Sie die Kinder viel zum Spielen nach draußen oder gehen Sie mit den Kindern zusammen raus.

Auch gemeinsame Spiele, Rätsel, Kochen machen viel Spaß.

Medien: Auch wenn Kinder gerne viel am Handy, Tablett, PC usw. spielen: Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild und setzen auch dafür Zeiten und Grenzen.

Schaffen Sie auch möglichst für sich selbst **Ruhepausen.**

Wenn es viel Streit gibt, machen Sie was Schönes zusammen, am besten draußen. Oft hilft es, die Situation zu verändern. Wenn es ganz schlimm ist, holen Sie sich Unterstützung und melden Sie sich bei uns. Dann können wir die Situation besprechen.

Herr Wiggermann: 0177 / 1683818 (auch Whatsapp) oder lwiggermann.hdl@gmail.com
Frau Baumann: 0172 / 7488851 oder bbaumann@stadtdo.de