

Praxistipps für das Homeoffice mit Kindern

Inhaltsverzeichnis

1. Verschiedene Angebote.....	S. 2
1.1 Musik & Kultur.....	S. 2
1.2 Informationsaustausch.....	S. 2
1.3 Lernen.....	S. 2
1.4 Sport.....	S. 2
1.5 Bücher & Hörbücher.....	S. 2
1.6 Instagram.....	S. 3
2. Digitale Lernangebote für Kinder.....	S. 3
2.1 Apps.....	S. 3
2.1.1 Lesen.....	S. 3
2.1.2 Geografie, Natur & Mensch.....	S. 3
2.1.3 Mathe.....	S. 3
2.1.4 Mechanik, Weltraum & Wetter.....	S. 4
2.1.5 Englisch.....	S. 4
2.1.6 Musik.....	S. 4
2.1.7 Lernpakete.....	S. 4
3. Homeoffice mit Kindern – so sieht’s aus.....	S. 4
4. Praxistipps zum Selberanwenden.....	S. 4
4.1 Teamwork.....	S. 4
4.2 Sport.....	S. 5
4.3 RAUS mit uns.....	S. 5
4.4 Grenzen sind wichtig	S. 5
4.5 Remote Märchenstunde.....	S. 5
4.6 Wohnungen tauschen?	S. 5
4.7 Tagesplan für Alle.....	S. 5
4.8 Zwei fixe Arbeitsphasen pro Tag.....	S. 5
4.9 Tagesstruktur.....	S. 6
4.10 Überfordern Sie sich nicht!.....	S. 6
4.11 Austausch.....	S. 6
5. Illustrationen.....	S. 6

1. Verschiedene Angebote

1.1 Musik & Kultur:

Junges Theater Bonn: Vorlesestunden & Tutorials zu Sport, Musik und Vorbereitung im Theater.

URL: https://www.youtube.com/channel/UCDqvZJ_G26Rb17R5djLS-vg/videos

TPZAK Köln: Was machen Zirkuskünstler*innen, wenn sie zuhause bleiben müssen?

URL: <https://www.youtube.com/channel/UCpe-02JcP2DRTfxpj7wasw/featured>

Ohrenschausen: Kinderlieder zum Mitsingen und Lernen

URL: https://www.youtube.com/channel/UCZXdEq7MkYH6l4N_I52ryw

1.2 Informationsaustausch:

DigiKids auf Facebook:

URL: https://www.facebook.com/pg/digikids.online/posts/?ref=page_internal

ZDF Portal:

URL: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/corona-homeoffice-kind-100.html>

1.3 Lernen:

ARD Mediathek: Planet Schule (Geschichte, Natur & Umwelt, Politik & Gesellschaft u.v.m.)

URL: <https://www.ardmediathek.de/ard/more/74JdEMykrGtE37CpWmS2Cg/lernen-wenn-die-schule-zu-ist>

Schlaumeier.online: Tägliche Sportstunde und Lektionen zu verschiedenen Themen

URL: <https://www.schlaumeier.online>

1.4 Sport:

ALBA Berlin: Tägliche Sportstunden für Kita, Grundschule und Oberschule

URL: <https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/>

1.5 Bücher & Hörbücher:

„Coronavirus – Ein Buch für Kinder“ (kostenlos!):

https://www.beltz.de/kinder_jugendbuch/produkte/produkt_produktdetails/44094-coronavirus.html

vorleser.net – Lernen, Geschichten erleben u.v.m. mit den kostenlosen Hörbüchern

URL: <https://www.vorleser.net/kinder-jugendliche.html>

Hörbücher:

- Benjamin Blümchen
- Bibi Blocksberg
- Frag doch mal ... die Maus! Wissen für Kinder: Alltag und Technik
- Frag doch mal ... die Maus! Wissen für Kinder: Tiere und Menschen
- Die Kinder-Uni
- Die Stadt der Kinder
- Die Geheimnisse von Ravenstorm Island
- Kinder-Yoga – Eine Mitmach-Safari für Kleine
- TKKG
- Die Drei Fragezeichen

1.6 Instagram:

@ruthstift: Illustrationen über Homeoffice, Kinder, Corona und Alltag
#homeofficewithkids: Tipps, Tricks und Teilen

2. Digitale Lernangebote für Kinder

- DigiKids Podcast – digitale Kompetenzen für Kinder (<https://digikids.online>)
- Sofatutor.com – spielerisch Lernen (<https://www.sofatutor.com>)
- Anton – Lernapp – Schulaufgaben von der Grundschule bis zum Gymnasium (<https://anton.app/de/>)

2.1 Apps:

Zu finden im jeweiligen App-Shop des verwendeten Smartphones; Apps können dementsprechend (unterschiedliche) Preise haben. Die angegebenen Preise sind für den Apple Store herausgesucht. Kostenlos kann sich in diesen Fällen auch auf kostenlose Testversionen in verschiedener Länge handeln. Einige Apps gibt es in kostenlosen „lite-Versionen“.

2.1.1 Lesen:

- Capt'n Sharky – Erste Buchstaben (2,29€)
- Conni ABC/Lesen (je 3,49€)
- Lesen und schreiben lernen mit der ZEBRA-Schreibtablette (kostenlos)

2.1.2 Geografie, Natur & Mensch:

- GEOLino (kostenlos)
- Die Waldfibel – Die Natur vor der eigenen Tür entdecken (kostenlos)
- Das bin ich – den Menschen verstehen (3,99€)
- GEOflug Deutschland: Spaß am Lernen der Deutschen Geografie/Europa (je 2,29€)
- Peak Finder Earth – Gipfel-Erkennung und Lernen über den Boden (5,49€)

2.1.3 Mathe:

- Capt'n SHarky – erste Zahlen (2,29€)
- Conni Rechnen 1 – 100 (3,49€)
- Fiete Math – Mathe für 1. Klasse und Vorschule(kostenlos)
- Quick Math – Multiplication Table & Arithmetic Game (kostenlos)
- Quick Math jr. (kostenlos)

- König der Mathematik Junior (kostenlos)

2.1.4 Mechanik, Weltraum & Wetter:

- Crazy Gears – Mechanik für die Jüngsten (3,49€)
- Mein Raumschiff – Infos zum Weltall (3,49€)
- Star Walk Kids – Sonnensysteme, Sternbilder und Einstiegswissen über den Himmel (kostenlos)
- Mein Wetter – Meteorologie für Kinder (3,49€)
- Wetter von Tinybop – Experimentiere mit dem Wetter (3,49€)

2.1.5 Englisch:

- Endless Reader – Englisch für Kinder (kostenlos)

2.1.6 Musik:

- Music4kids – Noten lernen für Kinder (2,29€)

2.1.7 Lernpakete:

- Capt'n Sharky – Lernpaket (3,49€)
- Die große Conni-Box (11,99€)

3. Homeoffice mit Kindern – so sieht's aus

„Ein straff geplanter Tagesablauf hilft uns sehr.“ – Eva Montenen

Divise: „Etwas schaffen ist immer noch besser als gar nichts zu schaffen.“ – Anna E. Poth

„Keep calm and believe in yourself and in your kids.“

„Also hier sitze ich nun in meinem neuen Corona-Büro am Esstisch zwischen angebissenen Marmeladenbrotchen, Zeichnungen mit dem Titel „Mama als Alien“ und konfiszierten Legofiguren, die unter den Kindern – sie sind Drei und Fünf – zu Uneinigkeiten geführt hatten.“ – Sara Grasel

„Nicht zu viel und zu früh wollen. Es ist völlig normal, dass es chaotisch ist, weil es für alle Teilnehmer der Familie eine neue Situation ist.“ – Benjamin Wockenfuß

„Ich habe meinem Jungen ein Limit fürs Fernsehen gesetzt: Drei Stunden pro Tag, was er als zu wenig empfindet, in Wahrheit aber normalerweise seinem Wochenkonsum entspricht. Weniger geht nicht, zumindest vom Gefühl her, bei mehr meldet sich mein schlechtes Gewissen.“ – Julian König

4. Praxistipps zum Selberanwenden

4.1 Teamwork:

- Binden Sie Ihre Kinder in die Haushaltsaufgaben mit ein (auch kleine Kinder können Aufgaben übernehmen: „Dann gibt es das Mittagessen halt von Plastiktellern, na und?!“.
- Kleine Aufgaben: „Mein Sohn hat etwa die Küchenschubladen ausgeräumt, gesäubert und sich ein neues Ordnungssystem überlegt und war ganz stolz auf das sichtbare Ergebnis.“ (Tipp: Aufgaben bei denen die Kids sehen können, was sie geschafft haben motiviert mehr als andere Aufgaben.)

- Geplante Pausen mit den Kindern machen, um gemeinsam einen Tee zu trinken; geben Sie Ihren Kindern Zeit und Raum im Alltag.

4.2 Sport:

- Gemeinsam mit den Kindern Sport machen bevor der Arbeitstag startet (dann konnten die Kinder toben und es kann danach leichter fallen sich zu konzentrieren).

4.3 RAUS mit uns:

- Gehen Sie jeden Tag mit Ihren Kindern nach draußen, die frische Luft tut gut, die Kinder können sich etwas austoben und Ihnen fällt die Decke nicht auf den Kopf (in Situationen, in denen Sie sehr überfordert sind bietet es sich an die Kids anzuziehen und erstmal einen langen Spaziergang zu machen).

4.4 Grenzen sind wichtig:

- Planen Sie feste Arbeitszeiten und versuchen Sie diese einzuhalten (Das können auch sehr gezielte kurze Phasen von z.B. 30 Minuten sein, kommunizieren Sie das mit Ihren Kindern (Zeitplan mit den Kindern erstellen und als Plan an die Tür des Arbeitszimmers hängen).
- Zeitpläne mit Bildern für die Kinder, die sie möglichst selbstständig befolgen sollen. Hängen Sie Ihren eigenen Zeitplan ebenfalls auf, so können die Kinder selbstständig nachschauen, wann Sie wieder Zeit haben. Dort können Sie auch „klassische“ Tipps aufhängen, die Sie erwarten gefragt zu werden.
- Quality Time: Verbringen Sie gezielt Zeit zusammen.
- Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein, das ist IHR Arbeitsplatz, die Kinder dürfen an diesem Ort nicht ihr Spielzeug parken oder malen.
- Mit den Kindern an einem Tisch Arbeiten, wenn Sie merken, dass es für Sie oder die Kinder von Vorteil ist.

4.5 Remote Märchenstunde:

- Lassen Sie Großeltern, Onkel und Tante oder Freunde via Facetime/Skype/Zoom/WhatsApp den Kindern Geschichten vorlesen.

4.6 Wohnungen tauschen?

- Vielleicht mit den Verwandten/Freunden das Haus mit Garten gegen die Wohnung tauschen oder in das Ferienhaus von Freunden „ziehen“? Vielleicht gibt es ja einen anderen Ort an dem dieses „Home“ gerade liegt, damit die Situation entlastet werden kann.

4.7 Tagesplan für ALLE:

- Machen Sie am Abend zuvor oder am Morgen mit der Familie einen Tagesplan (bei älteren Kindern sollten die Arbeits- und Lernzeiten mit Ihren synchronisiert werden/ bei kleineren Kindern: Arbeiten, wenn diese lesen, schlafen, spielen, fernsehen – feste Zeiten sind schwer → Arbeitsphasen)
- Mit einer (!) befreundeten Familie eine gemeinsame Kinderbetreuung auf die Beine stellen, z.B. Mo/Mi/Fr sind die Kinder beider Familien bei der einen Familie und die anderen Tage bei der anderen Familie. So könnten Tage geschaffen werden, an denen die Kinderbetreuung nicht parallel zur Arbeit geschehen muss.

4.8 Zwei fixe Arbeitsphasen pro Tag:

- z.B. die Kinder früher ins Bett bringen, um abends fokussiert arbeiten zu können, nach den Essenszeiten sind die Kinder meistens am ruhigsten, glücklichsten → diese Phasen nutzen sich sehr gut um konzentriert arbeiten zu können.

4.9 Tagesstruktur:

- In der Woche den Wecker stellen, am Wochenende NICHT! Versuchen Sie die „freien“ Tage auch als diese zu sehen und sich zu erholen.
- Kleiden Sie sich, als würden Sie ins Büro fahren, das erleichtert Ihnen die Arbeit und Ihren Kindern Sie in der Rolle des arbeitenden Elternteils zu sehen. (Sie können dem Kind verbal erklären: „Jetzt bin ich nicht nur Papa, sondern auch Ben der jetzt arbeiten muss. Das ist wichtig, und nach der Arbeit bin ich wieder nur noch Papa.“)
- Gehen Sie soweit wie möglich gewohnten Strukturen nach.

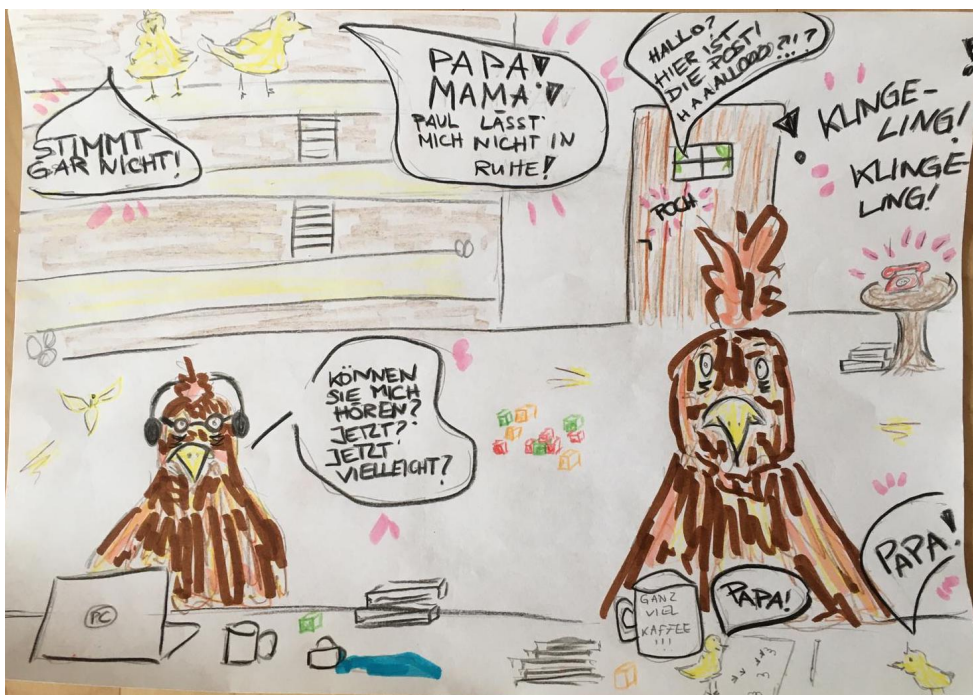
4.10 Überfordern Sie sich nicht!

- Die Situation ist neu, ungewohnt und anstrengend. Passen Sie Ihre Erwartungen an die Situation an.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor: Was & wann Kinder wollen können Sie nicht planen.
- Wenn gar nichts geht: FREI MACHEN; Manchmal geht es einfach nicht anders und dann ist es okay sich frei zunehmen.

4.11 Austausch:

- Tauschen Sie sich möglichst viel mit Kollegen und Freunden aus!
 - Kollegen: Umso länger wir alleine im Homeoffice sind, desto verunsicherter sind wir auch. Sprechen Sie sich mit Ihren Kollegen ab und tauschen Sie sich aus.
 - Freunde: Andere Familien mit Kindern können für einen Frust- und/oder Freudeaustausch über die Situation an guten oder schlechten Tagen helfen. Sie sind nicht alleine!

5. Illustrationen



„Homeoffice ist anstrengend.“

„Die Große hat für die Kleine einen Plan mit Uhrzeiten und Aufgaben angefertigt. Die beiden planen jetzt immer zusammen.“



Mamas Zeitplan:

„So ist es für ihn einfacher mich eine Stunde am Stück arbeiten zu lassen. Das ist super & Oma und Opa freuen sich über die Anrufe.“

