

Derzeit werden immer mehr Deutsche ins Homeoffice geschickt. Für viele ist das Neuland. In unserer Serie *#Homeoffice wegen Corona* geben wir Ihnen ein paar Tipps* an die Hand, damit die Arbeit von zu Hause aus gelingt.

**Es handelt sich dabei nicht um rechtsverbindliche Aspekte.*

Teil VI: Malen, Mathe, Meetings? - Homeoffice mit Kindern

In vielen Haushalten kommt gerade viel zusammen: Ein bis zwei "Firmen", d.h. Arbeitsplätze der Eltern sind unter einem Dach mit Kita, Tagespflege, diversen Schulformen/Hort – anders ausgedrückt: Wir managen unser Homeoffice mit Kindern.

Wie organisiert man sich in einer Familie, um allen möglichst gerecht zu werden – den Firmeninteressen, den Ansprüchen der Bildungseinrichtungen genauso wie den Bedürfnissen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen?

Mit unseren Tipps wollen wir Anregungen geben, wie es klappen kann. Klar ist jedoch: Es gibt nicht den einen richtigen Weg – Ihre Familie ist einzigartig und so werden Sie auch Ihren eigenen Weg finden (müssen).

Das ist auch schon der erste Tipp: Machen Sie sich nicht verrückt! Sie können nicht allen Ansprüchen 100%-ig gerecht werden. Wichtiger ist, dass Sie auf sich und Ihre Grundbedürfnisse genauso achten wie auf die Ihrer Familienmitglieder: Genügend Schlaf (für Erwachsene sind 7-9 Stunden/Tag empfehlenswert), ausgewogenes Essen und Bewegung – am besten an der frischen Luft. Das ist eine wichtige Basis für Ihr Wohlbefinden. Und die Grundlage, dass Sie ausreichend Kraft haben, die verschiedenen Aufgaben über längere Zeit zu vereinbaren.



Tipp 11: *Behalten Sie das Wohlbefinden Ihrer Familie im Auge! Zufriedene Menschen sind bessere Eltern und Mitarbeiter.*

Eine gute Strategie kann es sein, sich eine Struktur für die Wochentage zu überlegen, die deutlich vom Wochenende abweicht. Wie in einer „normalen“ Woche auch, ist der Alltag geprägt von „Ritualen“. Kinder wie Erwachsene kennen meist Regelmäßigkeiten wie z.B. den Morgenkreis in der Kita, die große

Pause auf dem Schulhof oder den nachmittäglichen Kaffee auf dem Balkon. Gestalten Sie Tagespläne, die für alle Familienmitglieder solche „Fixpunkte“ und sozialen Begegnungen enthält. Gerade Kleinkinder, aber möglicherweise auch die Größeren wünschen und brauchen die Nähe zu Ihnen.

Planen Sie hier auch gemeinsame Mahlzeiten und Pausen mit ein und markieren Sie den Tagesbeginn und den „Feierabend“ für alle mit diesen kleinen Ritualen. Besprechen Sie den Plan mit Ihrer Familie und wenn Sie Schulkinder haben, können Sie den Plan gut sichtbar für alle aufhängen. Wenn die Tage sehr voll sind, können Sie durch Vorkochen von Mahlzeiten noch ein wenig Zeit einsparen – vielleicht helfen auch Ihre Kinder gerne mit?



Tipp 12: *Strukturieren Sie Ihren Tag mit bekannten „Ritualen“ und planen Sie gemeinsame Begegnungen z.B. zum Essen oder in Pausen ein.*

Kinder und Erwachsene, alle haben Aufgaben zu erledigen: Deadlines oder feste Telefontermine, Schulaufgaben mit Abgabedatum und schon die Kleinsten haben den inneren Drang zu spielen – sie erschließen sich die Welt durch das Spiel. Als Erwachsene können Sie all dies am besten unterstützen, indem Sie klare Orte, Zeiten und Abmachungen treffen. Abhängig von den Gegebenheiten können z.B. Arbeits-, Spiel- und Begegnungsorte voneinander getrennt werden.

Vielleicht können Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin abwechselnd (z.B. vormittags/nachmittags) im Spiel-/Lernzimmer ansprechbar sein, während die andere Person im Arbeitszimmer ungestört ist. Geht das nicht, könnten Sie sich ein kleines Homeoffice für die Kinder an Ihrem Arbeitsplatz einrichten. Mit Mal- und Bastelutensilien ausgestattet können auch Kleinkinder ein bisschen „arbeiten“ und Schulkinder erledigen ihre Aufgaben neben Ihnen. Dann können Sie Ihre versuchen, in kleine Arbeitseinheiten einzuteilen, das macht Unterbrechungen für Sie leichter und sie schaffen gefühlt mehr.



Tipp 13: *Klare Verteilungen, wer wann ansprechbar ist und wo gearbeitet wird, helfen allen, Homeoffice-Zeit von Freizeit zu unterscheiden.*

Auf engem Raum müssen sich alle arrangieren. Wenn es ein Problem für Sie gibt, sprechen Sie dieses offen und sachlich an – dies gilt für alle Beteiligten am Homeoffice mit Kindern – also auch gegenüber Kollegen/Kolleginnen, Vorgesetzten und Lehrkräften. Werben Sie auch für Verständnis um Ihre momentane Situation. Dauerhafter Frust verstärkt die Spannung, unkontrollierte Ausbrüche würden so wahrscheinlicher und möglicherweise treffen sie dann die Falschen. Sollte im Homeoffice ein Streit mit ihren Kindern losbrechen, versuchen Sie diesen konstruktiv zu führen. Hören Sie zu und erklären Sie Ihre Sicht der Dinge altersgerecht. Formulieren Sie, was Sie sich wünschen, anstatt Ihr Kind mit Vorwürfen zu konfrontieren. Denken Sie auch an eine bewusste Versöhnung: Kinder und Jugendliche brauchen die Sicherheit, dass ein Streit keinen Beziehungsabbruch bedeutet.



Tip 14: *Klären Sie Konflikte sofort und konstruktiv.
Eigene Bedürfnisse transparent zu machen, ist zielführender als Vorwürfe zu äußern.*

„Der viereckige Bespaßer“ – das Tablet, Handy, PC oder der Fernseher sind eine willkommene Garantie, wenn z.B. eine wichtige Telefonkonferenz ansteht. Je älter die Kinder werden, desto stärker werden diese Geräte und die Lieblingsserien, Filme oder Spiele darauf auch von den Kindern selbst eingefordert. Auch hier gilt: Jede Familie wird hier ihren Weg finden, mit Medienkonsum umzugehen. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass zu viel oder falscher Medienkonsum ihre Kinder überfordern können. In Bezug auf die „Bildschirmzeit“ hat die Initiative *Schau hin!*¹ [klare Empfehlungen](#) sowie spezielle Tipps zur [Mediennutzung](#) zu Hause in der Corona Krise. Einen guten Überblick mit Tipps zu Gesprächsführen mit Ihren Kindern/Jugendlichen zu Gefahren rund um Medien & Internet finden Sie in der neuen [Broschüre](#) „Jugendmedienschutz“ der Kommission für Jugendmedienschutz.



Tip 15: *Finden Sie für Ihre Familie einen angemessenen Umgang in Bezug auf Bildschirmzeiten und Mediennutzung.*

¹ Hinter der Initiative Schau hin! stehen das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie die beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF, die hier mit mehr als 60 Organisationen und Partnern aus den Bereichen Pädagogik, Wohlfahrt und Prävention kooperieren.

Da die Herausforderungen im Homeoffice stark vom Alter Ihres Nachwuchses abhängig sind, haben wir altersspezifische Tipps zusammengestellt:

Kleinkinder (1-6 Jahre)

Bei kleinen Kindern gilt ganz besonders: Erwarten Sie nicht zu viel von Ihren Kindern und sich selbst. Gerade, wenn Sie alleine sind bei der Betreuung: Hier werden sich Ihre Arbeitszeiten an Ihren Kindern orientieren müssen, und nicht anders herum. Kleine Kinder können zwar allein spielen (lernen), doch Sie brauchen viel Nähe und Ansprache. Durchschnittlich beschäftigen sich 1-3-jährige Kinder ca. 15 bis 30 Minuten mit sich allein, ältere Kids können das auch schon etwas länger. Doch das ist sicherlich nicht genug, damit Sie in Ihren Arbeitsflow hineinzukommen. Alle Tipps der Welt bewirken keine Wunder, aber wenn Ihr Kind Ihre grundsätzliche Zugewandtheit spürt, muss es weniger um Aufmerksamkeit kämpfen und kommt leichter ins selbstständige Spiel.



Tipp 16: *Akzeptieren Sie, dass Ihr Kleinkind Ihre Nähe und Aufmerksamkeit braucht. Ihr Kind spürt das und wird leichter ins Spiel kommen.*

Damit Kinder spielen, dazu braucht es nicht viel. Denn Kinder sind kreativ und kommen auf eigene Ideen. In Kitas werden Kindern häufig Angebote gemacht, im Rahmen derer sie sich selbst entfalten können. Sie können Ihr Kind beim Spielen unterstützen, indem Sie es beobachten, „machen lassen“ ohne einzugreifen und, wenn es auf Sie zukommt, sich spielerisch zu begegnen. Sie können Spielmaterialien zur Verfügung stellen, oder Spielecken für bestimmte Zwecke mit Ihrem Kind aufbauen – z.B. die Bauecke, eine Verkleidungskiste, eine Bastel-/Malecke, ein Tobepplatz oder eine Höhle bauen für den Rückzug. Spielanregungen haben wir am Ende des Artikels in einer Linkliste gesammelt. Den meisten kleinen Kindern bereitet es großen Spaß, ihren Eltern zu helfen z.B. im Haushalt oder in der Zubereitung von Mahlzeiten. So meistern sie altersangemessen erste Herausforderungen, erfahren Selbstwirksamkeit und lernen ganz nebenbei. Dabei geht es darum, gemeinsam etwas zu schaffen und nicht um „Leistung“.



Tipp 17: *Unterstützen Sie Ihr Kind beim freien Spiel, indem Sie einen Rahmen setzen und dann nicht zu viel eingreifen. Ebenso wichtig für Kinder sind altersangemessene Herausforderungen zu bewältigen z.B. im Haushalt oder beim Kochen kleine Aufgaben schaffen.*

(Grund-)Schulkinder (6-12 Jahre)

Eltern müssen neben ihren Arbeitspflichten derzeit als eine Art ungelernte Hilfslehrer agieren – d.h. die Kinder bekommen in den meisten Fällen von ihren Schulen Aufgaben, Lerneinheiten und möglicherweise auch feste Zeitpläne/Abgabetermine geschickt. Möglicherweise haben die Kinder einen besonderen Förderbedarf, in anderen Fällen sind vielleicht die gesteckten Ziele oder die digitale Didaktik durch Lehrer nicht angemessen, vielleicht ist auch das Gesamtpensum zu hoch, weil innerhalb des Schulkollegiums Absprachen fehlen.

Lehrer sollten den persönlichen Kontakt zu ihren Klassen aufrechterhalten, so gut es geht (z.B. klassisch per Telefon oder durch Konferenztools wie z.B. Zoom (vgl. Nr. II unserer Artikelserie). Sie, als Eltern sollten versuchen, mit ihrer Aufmerksamkeit und Anerkennung das auszugleichen, was mit den Lehrern gerade fehlt. Unterstützen Sie ihre Kinder nach besten Kräften und machen Sie ruhig transparent, dass für alle die Situation neu und nicht einfach ist. Haben Sie auch Verständnis für die Lehrer und Ihr Kind, wenn es gerade alles nicht so einfach ist mit dem digitalen Lernen. Suchen Sie im Zweifel das Gespräch mit beiden und versuchen Sie, gemeinsam konstruktiv Lösungen zu finden, falls es gravierende Probleme gibt.



Tipp 18:

Herausforderungen im behelfsmäßigen „Homeschooling“ sind erwartbar, versuchen Sie, nachsichtig & verständnisvoll zu sein. Persönliche Kontaktmöglichkeiten (z.B. per Webkonferenztools) helfen, individuelle Lösungen zu finden.

Falls Ihre Kinder zusätzliche Übungen brauchen, den Lehrstoff nicht sofort verstehen oder einfach mal eine Abwechslung zu monotonem Studium von Arbeitsblättern wünschen, gibt es verschiedenste Apps und Lernangebote, die Sie nutzen können. Apps, Lernplattformen, Videochannels bzw. Mediatheken bieten jede Menge interaktiver Übungen, Arbeitsblätter, Erklärungen für alle Schulfächer. Eine kleine Auswahl haben wir hier zusammengestellt²: Anton (werbefrei & Klasse 1-10), Schlaupkopf (interaktiv & Klasse 1-13), Scoyo (2 Wochen kostenfrei (dafür E-Mail an schulschliessung@scoyo.de schicken, für Klasse 1-7), Sofatutor (30 Tage kostenfrei, Klassen 1-13). Sollte Ihr Kind individuelle Unterstützung benötigen, die jedoch durch die Lehrkräfte nicht abgedeckt werden kann, gibt es auch hier i.d.R. kostenpflichtige Onlineangebote wie etwas Vokabeltrainer

² Diese Auswahl ist nicht erschöpfend, es gibt auch noch weitere Anbieter. Dies ist keine Empfehlung oder Werbung für die Anbieter, sondern lediglich ein Hinweis zur Existenz solcher Apps. Wir haben uns in der Auswahl auf kostenfreie Apps beschränkt.

(z.B. Phase 6), Mathe-Apps mit Chatfunktionen (z.B. Ubimaster) oder Online-Einzelunterricht zur Hausaufgabenhilfe oder Nachhilfe (z.B. Easytutor). Online-Lernangebote eignen sich natürlich auch für ältere Kinder/Jugendliche und es gibt sogar Unterstützung für Abschlussprüfungen.



Tipp 19: *Nutzen Sie Onlineangebote wie z.B. Lernapps oder Erklärvideos, falls Lehrstoff vertieft oder wiederholt werden muss. Auch als Abwechslung zu monotonen Arbeitsblättern eignen sich diese.*

Jugendliche (12-18 Jahre)

Jugendliche entwickeln mit zunehmendem Alter, das Bedürfnis, für sich zu sein und zumindest Teile ihres Lebens in die eigene Hand zu nehmen. Dabei verschiebt sich ihr Fokus von der Familie hin zu Bekannten und FreundInnen, die ersten Lieben kommen ins Spiel. Dieses Streben nach Unabhängigkeit macht das Leben im Homeoffice einerseits leichter, da Jugendliche Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr in dem Maße benötigen, wie es Klein- und Grundschulkindern tun. Andererseits kann der Wunsch nach Unabhängigkeit in Zeiten geschlossener Schulen auch schnell zu überzogenem Medienkonsum und der Vernachlässigung z.B.: von Lernaktivitäten führen. Es kann Jugendlichen helfen, wenn eine gemeinsame Tagesstruktur besprochen und festgehalten wird, die täglich auch ein bis zwei Momente (z.B. Mittag- und Abendessen) für die gemeinsame Diskussion der erledigten und zu erledigenden Aufgaben (Schule, Haushalt etc.) beinhaltet. Genauso wichtig ist es für Jugendliche, dass sie sich auch abgrenzen dürfen und z.B. Freizeit haben, in der sie ungestört sind und z.B. den Kontakt zu Freunden halten können.



Tipp 20: *Vereinbaren Sie gemeinsam mit ihrem Teenager eine Tagesstruktur. Dazu gehören Pflichten in Schule und Haushalt, aber auch ausreichend Freiräume für den Rückzug und Möglichkeiten für privaten Kontakt zum Freundeskreis/Beziehungen.*



Linkliste zu Beschäftigungsmöglichkeiten

- Beschäftigungsideen in Corona-Zeiten für jedes Alter: <https://www.eltern.de/corona-beschaefigungsideen>
- Indoor-Spiele für Kinder von 3-14 Jahren: <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>
- Bewegungsspiele ab 2 Jahren: <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/bewegungsspiele/>
- Infos und Ideen für das Freispiel von Kindern im Kita-Alter: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/freispiel-spiele/1610>
- Medienpädagogisch aufbereitete Links für alle Altersgruppen (inkl. Jugendliche): <https://www.jff.de/meldungen/details/medien-im-ausnahmestand/>
- Bücherliste mit Kita-Kinder-Beschäftigungsideen von Fachleuten: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/zum-weiterlesen/buecher-zur-kindertagesbetreuung/beschaefigungen-methoden>