



Die 7 besten Tipps um die Homeschoolingzeit mit deinem hochsensiblen Kind stressfrei zu meistern

Svenja Loewe

Finde euren
persönlichen
Weg

Das Hilft dir in der Homeschoolingzeit



1 Keine Panik- nimm dir selbst den Druck raus

2 Kontakt mit der Schule
Kommunikation

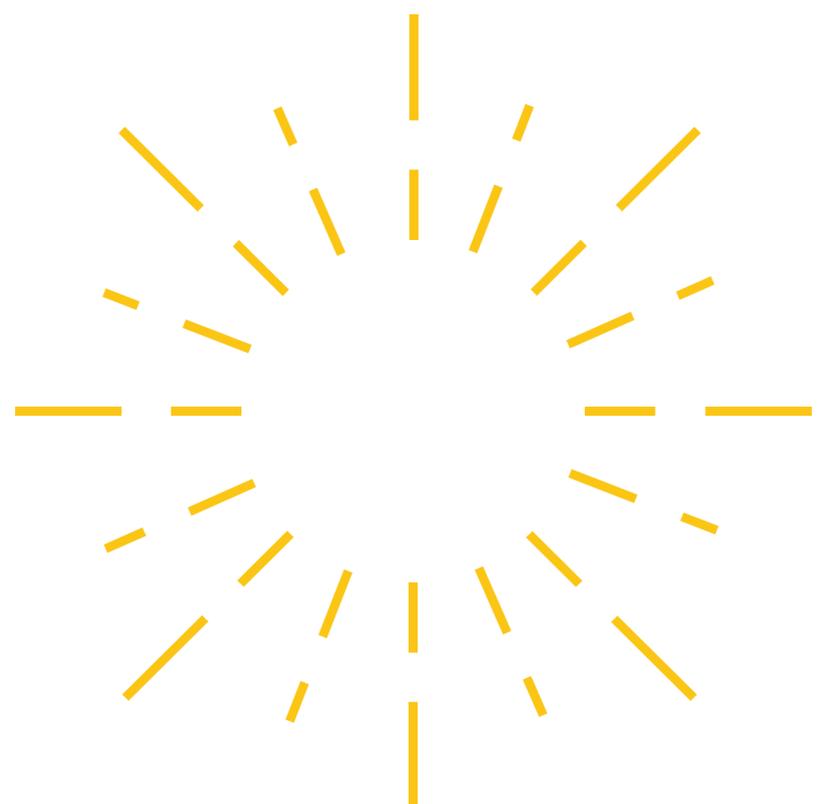
3 Sorge gut für dich
Bleib in deiner Kraft

4 Woran hakt's denn wirklich?
Höre deinem Kind zu

5 Motivation fördern
Neues ausprobieren

6 Möglichkeiten nutzen
Hilfe annehmen

7 Wer kann was?
Rollen verteilen





Liebe Mama, lieber Papa,

die letzte Zeit war und ist immer noch eine wahnsinnig große Herausforderung, für unsere Kinder und auch uns als Eltern. Wir wurden in eine völlig neue Situation geworfen und keiner hat uns wirklich gezeigt, wie wir damit umgehen können. Für unsere kleinen Vielfühler ist das Ganze oft nochmal herausfordernder.

Das Homeschooling an sich ist für viele von ihnen zwar nicht schlecht, weil sie weniger Ablenkungen haben, aber ständig neue Situationen und nicht selten sehr angespannte Verhältnisse zu Hause machen es ihnen nicht wirklich leicht.

Für uns Eltern ist es ein **Kraftakt** den Spagat zwischen Alltag, Kinderbetreuung, Homeschooling und Beruf zu schaffen. All das hat enormen Einfluss auf die Motivation, die Lernlust und nicht zuletzt die Harmonie zu Hause.

Doch wie können wir unsere Kinder in diese Zeit gut begleiten und dabei den Hausfrieden wahren?

Ich sehe das wie immer **ganzheitlich** und möchte dir bewusst machen, dass vieles mit unserer eigenen Einstellung zu tun hat:

Hast Du Sorgen und Ängste? Wieviel Druck übst Du auf dein Kind aus? Bist Du selbst angespannt, ratlos, überfordert? Was könntest Du ändern?

All das beeinflusst dein Kind. Deswegen bekommst Du hier erstmal Tipps, wie Du selbst gelassener damit umgehen kannst.

Aber natürlich gibt es auch praktische Tipps für die Umsetzung zu Hause, damit es deinem Kind leichter fallen wird, diese Zeit gut zu meistern.





Hallo, ich bin Svenja

ich bin Ergotherapeutin, Autorin, Familienberaterin und nicht zuletzt selbst hochsensible Mama von 3 wundervollen Kindern von denen zwei auch Feinfühler sind.

Ich bin typischerweise auch erst durch meinen ersten Sohn (heute 12 Jahre alt) auf das Thema Hochsensibilität gestoßen, als dieser im Kindergarten große Probleme hatte. Das hat damals so viel in meinem Leben verändert. Deswegen habe ich mich auf dieses Thema spezialisiert und gebe nun mein Fachwissen und meine persönlichen Erfahrungen an andere Familien weiter, damit diese nicht so große Umwege machen müssen, wie wir. Die Ganzheitliche Sichtweise liegt mir am Herzen, denn so kann auch jede Familie ihren ganz individuellen Weg finden und den ganz persönlichen "Werkzeugkoffer" packen, um mit der Hochsensibilität zurechtzukommen und sie auch schätzen zu lernen. Denn umso früher ein Kind lernt, mit seiner speziellen Wahrnehmung umzugehen, desto schneller kann es in seine ganze Löwenkraft kommen und sein volles Potenzial zeigen. Dafür brennt mein Herz!

Löwenstarke Grüße

Svenja





1. **Keine Panik- nimm dir selbst den Druck raus**



Viele Elter setzen sich momentan selbst total unter Druck, weil sie Angst haben, dass ihr Kind etwas verpasst und später nicht mehr mitkommt. Sie haben das Gefühl, alles perfekt machen zu müssen und wollen die Rolle des Lehrers/ der Lehrerin übernehmen. Aber ich möchte dir hier ganz deutlich sagen, dass Du dich wirklich etwas entspannen darfst! Du bist Mama/ Papa und kein Lehrer. Diese Rolle musst Du nicht übernehmen. Wir wurden von jetzt auf nachher in diese Situation geworfen, keiner hat uns darauf vorbereitet oder uns gefragt. Du machst jetzt schon einen ganz wundervollen Job. Du bist großartig!

Die Situation ist momentan auch für alle gleich, niemand wird abgehängt und alle stehen vor den gleichen Herausforderungen. Mach dir also keine Sorgen über die Zukunft deines Kindes. Bleib im Hier und Jetzt und mache diese angenehm für euch!

Nun sind die Schulen in der Verantwortung, das Homeschooling richtig umzusetzen. Das ist für alle schwierig, auch die Lehrer sind damit oft überfordert und jetzt ist es an der Zeit, dafür gute Bedingungen zu schaffen. Mit Druck funktioniert das aber am aller wenigsten.

Es gibt so viele Dinge, die wichtiger sind, als ein vollständig bearbeitetes Arbeitsblatt.





Ja es kann sein, dass die Kinder momentan weniger Schulstoff bearbeiten als unter normalen Bedingungen aber es geht alles so und wir leben gerade in einer herausfordernden Zeit. Jetzt geht es auch darum, sich auf andere Dinge zu fokussieren. Familie, Zeit miteinander verbringen, Bedürfnisse ernst nehmen, Harmonie und vor allem **BEZIEHUNG!** Das ist die Basis für ein zufriedenes Leben:



Welche Werte sind dir wirklich wichtig?

Schau, bis wohin ihr das mittragen könnt und was zu viel ist, das lasst erstmal bleiben. Der Familienfrieden ist so unglaublich wichtig, jetzt noch mehr denn je. Wir stehen alle unter großem Druck und meistens auch unter einer Mehrfachbelastung, da soll das Zuhause kein Kriegsschauplatz sein sondern ein Ort zum Krafttanken.

TIPP:

Halte dich an feste Schul-/Lernzeiten, alles was in dieser Zeit nicht geschafft wird, liegen lassen und nicht später noch erzwingen. Geb dieses auch so an die Schule weiter.





2.Kontakt mit der Schule



Arbeite mit den Lehrern zusammen bzw. kommuniziere gut mit ihnen.

Wie schon gesagt, stehen diese auch vor großen Herausforderungen und einer komplett neuen Situation. Sie müssen sich auch umstellen und manchen gelingt es gut, anderen vielleicht nicht so sehr.

Lehrer müssen sich jetzt ausprobieren und sind auf die Rückmeldungen der Eltern oder Schüler angewiesen.

Viele Familien denken aber, sie müssen das ja schaffen und trauen sich kaum, etwas zu sagen, wenn es zu viel wird. Aber wenn die Lehrer nichts von den Situationen zu Hause wissen, können sie auch nichts ändern.

Übernimm hier aber die Verantwortung für dein Kind und stehe für es ein, sei klar in deinen Aussagen.

Nun kommt es aber auch darauf an, wie man mit den Lehrern spricht. Auch wenn Du wütend, enttäuscht oder frustriert bist, lass es nicht an den Lehrern raus. Sie sind selbst oft überfordert und unzufrieden mit der Situation.

Versuch dir das im Hinterkopf zu behalten, wenn Du mit dem Lehrer/ der Lehrerin sprichst.





Sie sind auch nicht schuld an der Situation, genauso wenig wie Du. Vermeide Vorwürfe, erzähle lieber ehrlich von deiner Situation. Ich selbst bin ziemlich zu Beginn der Homeschoolingzeit auf die Klassenlehrerin zugegangen und habe ihr gesagt, dass wir unser bestes geben, ich aber auch keine Lehrerin bin und wir genug damit zu tun haben, unseren Alltag mit den Kindern, Job und Homeschooling so gut wie möglich zu meistern. Ich habe klar gestellt, dass ich mein Kind natürlich da unterstütze, wo mir möglich ist, es aber zu nichts zwingen werde. Das war eine gute Basis für ein Gespräch, denn die Lehrerin war mir dankbar für die Rückmeldung und meinte, ich solle Bescheid geben, wenn etwas zu viel wird, dann würden wir schon eine Lösung finden. Das hat uns sehr viel Druck raus genommen.

Klar, es hängt auch immer von den Menschen ab und vieles steht und fällt eben mit den Lehrern. Aber viele sind eben doch sehr zugänglich und vor allem jetzt froh, über Rückmeldungen und gegenseitige Unterstützung.

TIPP:

Hier bekommst Du wichtige Infos, wie man die Kommunikation produktiv gestalten kann:

[YouTube Video anschauen](#)





"Gut für sich zu
sorgen ist nicht
egoistisch sondern
Pflicht!"

Svenja Loewe

3. Sorge gut für dich



Für Eltern ist die Homeschoolingzeit eine Doppel- ja sogar Mehrfachbelastung, und alles unter einen Hut zu bekommen, ist eine große Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass Du gut für dich sorgst, damit Du in deiner Kraft bleiben kannst.

Du bist wichtig! Stelle dich nicht hinten an.

Egal, ob Du Homeoffice hast, schauen musst, dass Du die Kinder irgendwo unter bekommst, damit Du arbeiten gehen kannst oder Du mit den Kindern den ganzen Tag zu Hause bist-suche dir Hilfe und nimm sie an.

Versuche dich mit anderen Eltern zu vernetzen und unterstützt euch gegenseitig, so dass die Kinder auch mal zu anderen gehen können (zum Lernen oder einfach nur zum Spielen). Schaut auch, ob Freunde oder Familie helfen können. Jetzt ist die Zeit, in der wir zusammenhalten müssen und uns gegenseitig unterstützen. Zusammen-nicht allein!

- Nimm dir immer wieder Miniauszeiten: Atme bewusst und tief in den Bauch-Erde dich und spüre deine Füße fest auf dem Boden-Spüre dich, klopfe oder streiche deinen Körper ab.
- Geh in die Natur, allein oder mit Kindern. Beides ist super.





- Gib auch Aufgaben ab, bzw. involviere alle in den Haushalt. Jeder kann Aufgaben übernehmen.
- Lass dein Kind/ die Kinder auch mal was im Fernsehen anschauen oder was auf dem Tablet etc. spielen, um kurz Luft zu holen. Nach einer kurzen Auszeit bist Du dann auch wieder entspannter.
- Suche dir einen ruhigen Platz fürs Homeoffice. Am besten in einem eigenen Zimmer wenn möglich.
- Spiele nicht den Entertainer für dein Kind (Kinder können, ja müssen sich auch mal allein beschäftigen)
- Nimm Notbetreuung in Anspruch, wenn es für dich möglich ist (und dein Kind gerne hingeh)
- Tue Dinge, die dir wirklich gut tun. Auch deine Bedürfnisse sind wichtig! (Baden, allein spazieren, Sport, tanzen etc.)
- Wenn du keine Zeit für dich alleine findest, dann tue Dinge, die allen gut tun. Selbstfürsorge geht nicht nur allein (z.B. in die Natur gehen)
- Verurteile dich nicht, wenn du auch mal meckerst, motzt oder schreist. Du stehst unter enormen Druck und das muss auch mal raus.
- Lerne mit Wut und anderen starken Emotionen deines Kindes umzugehen. [Schau mal hier](#)





4. Woran hakt's denn wirklich? Höre deinem Kind zu



Schau auch mal genau hin, was das wirkliche Problem ist. Die Situation ist auch für die Kinder schwierig. Manche haben auch Sorgen und Ängste, wie es weiter geht. Andere vermissen ihre Freunde und fühlen sich allein.

Vor allem hochsensible Kinder passen sich oft sehr gut an und wollen anderen nicht zur Last fallen. Höre deinem Kind aufmerksam zu. Könnten auch Sorgen und Ängste dahinter stecken, wenn einfach mal wieder gar nichts geht? Nimm dein Kind ernst und gehe immer wieder ins Gespräch (geht super beim Insbettbringen)

Für manche hochsensiblen Kinder ist Homeschooling ein Segen für andere eine Qual. Dann musst Du genau hinschauen, woran es wirklich liegt, dass es nicht funktioniert.

- Wenn es dem Kind schwer fällt, allein zu lernen, dann könnte es helfen, wenn dein Kind mit einem Freund oder einer Lerngruppe lernt. (Je nach dem online oder auch offline)
- Hat es Hunger oder Durst? Darauf reagieren hochsensible Kinder besonders. Stelle immer was zu Essen und Trinken bereit (Nüsse, Obst etc.)
- Finde die Störfaktoren für schlechte Konzentration heraus: Sitzt dein Kind am richtigen Platz (eigenes Zimmer, Wohnzimmer, Elternbüro, Küche)? Soll es lieber ruhig sein oder mit Hintergrundgeräuschen (ja manchmal kann es wirklich hilfreich sein, wenn ein Hörspiel etc. im Hintergrund läuft, Kopfhörer können auch hilfreich sein)?
- Guter Arbeitsplatz: schau, dass nicht zu viel Ablenkung vorhanden ist. Lass dein Kind entscheiden, wo es sitzen (liegen oder stehen) will.





- Finde die beste Lernzeit heraus. Frühes Aufstehen ist nicht für jeden Biorhythmus gut. Jetzt habt ihr die Möglichkeit, es bedürfnisorientierter zu machen. (Hängt auch von den Meetingzeiten ab)
- Vergesst die Pausen nicht. Pausen sind suuuper wichtig. Bewegung zwischendurch ist so wichtig und löst Denkblockaden.
- Schau, wieviel Unterstützung dein Kind wirklich braucht. Manche arbeiten lieber für sich, andere wollen nur jemand als Ansprechpartner und wieder andere wollen permanent jemanden bei sich haben. Findet heraus, was dein Kind wirklich braucht. Hochsensible Kinder reagieren sehr empfindlich darauf, wenn sie beobachtet bzw. kontrolliert werden und können dann blockieren.
- Macht gemeinsam einen Plan, was wann gemacht werden soll. Für junge Kinder ist es schon eine große Herausforderung, sich selbst zu organisieren. Gib deinem Kind hier die Möglichkeit, sich selbst einzubringen.
- Falls noch Geschwisterkinder da sind, kann dies auch störend sein (Lautstärke, Ablenkung). Vielleicht kannst Du ja auch mit den Geschwistern spazieren o.ä. damit mehr Ruhe da ist (je nach Alter natürlich)
- Wutanfälle können nun gehäuft vorkommen, da unsere Feinfühler von der ganzen Situation überfordert sind und oft die negativen Stimmungen und Energien aufsaugen. Versuch dies gut zu begleiten. [Mehr Infos dazu](#)



**Was stört beim Lernen?
Was können wir ändern?**



5. Motivation fördern



Fehlende Motivation ist eines der größten Probleme in der jetzigen Situation. Es kommt dabei auch sehr auf die Lehrer und die Umsetzung des Homeschoolings an. Wenn regelmäßige Onlinemeetings angeboten werden oder die Lehrer in stetigem Kontakt mit den Kindern sind, ist es für die Kinder oft leichter. Wenn die Schule hier wenig anbietet ist es für die Eltern schwerer und sie müssen dann kreativ werden.

- Geht Kompromisse ein. z.B. das Kind darf später anfangen. Lernen geht nicht nur morgens. Schau aber trotzdem, dass Zeiten eingehalten werden. Was nicht in der Zeit geschafft wird, bleibt unbearbeitet. (gebt das auch so an die Schule weiter)
- Versucht einen zu euch passenden Rhythmus zu finden.
- Biete deinem Kind auch andere Projekte an, die wirklich seinen Interessen entsprechen (statt bestimmter Aufgaben in der Schule) Mein Großer schaut z.B. viel YouTube Videos auf englisch bzw. liest englische Bücher. Wir haben das der Lehrerin so weitergegeben und sie meinte, das würde ihn mindestens genauso viel nutzen, wie Vokabeln lernen.
- Lernen geht auch anders: Mathe beim Backen, Englisch beim Filmschauen, Geometrie beim Handwerken, Spiele spielen, Briefe schreiben etc.
- Dokumentiere alle weiteren Projekte, die ihr macht, als Nachweis für die Schule. (das könntest Du z.B. dazu nutzen: [Lernplaner](#))
- Probiert neue Dinge aus: Abenteuer im Wald etc. als Ausgleich





- Biete prinzipiell immer einen guten Ausgleich an (je nachdem was das Kind dann braucht. Ruhe, Bewegung auch elektronische Medien sind erlaubt)
- Es gibt Kinder, denen fällt es schwer, die Kamera bei Meetings einzuschalten. Zwinge es nicht dazu, sondern besprich das mit den Lehrern. Das ist okay und es geht anderen auch so.
- Biete deinem Kind die Möglichkeit Freunde auch außerhalb von der Schule zu treffen.
- Fokussiere auf das Positive, was schon geklappt hat, was schon geschafft ist. Ihr könnt das auch visualisieren (Tafel, Whiteboard, auf Fenster schreiben oder Postits aufkleben)
- Gib den Lehrern Rückmeldung, wenn dein Kind mehr Kontakt und/oder Motivation von ihm/ihr braucht. Vielleicht findet ihr gemeinsam eine Lösung.
- Belohnt euch!!!! Lieblingsessen, Film schauen, auch mal (gemeinsam?) zocken
- Extra viel kuscheln! (wenn an schon draußen so viel Abstand halten muss)
- Und auch mal zusammen meckern! Kotzt euch mal zusammen so richtig aus

Neue Projekte
Eigener Rhythmus
Ausgleich bieten
Positives sehen
Belohnung
Kuscheln





6. Möglichkeiten nutzen



Wenn Du merkst, dass Homeschooling für dein Kind gut ist, und es sich damit wohlfühlt, könntest Du ja versuchen, deinem Kind genau das weiter zu ermöglichen (wenn es für dich machbar ist). Diese Lernform ist für viele hochsensible Kinder sogar ein Segen, dann sind der Wechselunterricht und die Bedingungen an den Schulen zur Zeit eher das Problem bzw. die Angst davor.

In vielen Bundesländern gibt es momentan keine Pflicht für den Präsenzunterricht, so ist es oft sehr einfach möglich, Kinder weiter zu Hause zu unterrichten. Die Lage ändert sich hier jedoch häufig, informiere dich und halte dich auf dem aktuellen Stand.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es viele Schulen gibt, die den Schülern das Homeschooling auch gerne weiter ermöglichen. Auch hier ist es wieder wichtig, in gutem Kontakt mit der Schule zu stehen und dies gut zu kommunizieren.

TIPP:

Kommuniziere dies ehrlich mit der Schule
(denke dabei wieder an die Regeln einer
gelungenen Kommunikation)





Ist dies nicht möglich und muss das Kind in den Wechselunterricht, wie es momentan ja meistens gehandhabt wird, so muss man schauen, dass dies für die Kinder so angenehm wie möglich gestaltet werden kann.

- Vielleicht kannst Du mit den Lehrern absprechen, dass dein Kind in die Gruppe kommt, in der auch die Freunde sind.
- Manche Kinder brauchen nun auch wieder mehr Unterstützung, d.h. es könnte helfen, wenn Du dein Kind wieder zur Schule bringst, vielleicht kann dann auch die Lehrerin/ der Lehrer das Kind in Empfang nehmen.
- Du könntest deinem Kind auch die Vorzüge erklären, z. B. kleinere Klassen mit weniger Ablenkung und Geräuschen.
- Schau auch mal, ob ihr die Möglichkeit für eine Notbetreuung hättet. Viele scheuen sich, auf dieses Angebot zurückgreifen, obwohl sie Anspruch darauf hätten. Die Beantragung ist meistens recht unkompliziert und geht recht schnell. Auch das kann sowohl dem Kind als auch den Eltern wirklich gut tun. Die Beantragung läuft meistens über die Stadt und ist recht unkompliziert.

TIPP:

Nimm dein Kind mit seinen Sorgen und Ängsten unbedingt ernst und gib ihm so viel Sicherheit wie möglich.





7. Wer kann was



Ich habe es oben schon erwähnt, uns Eltern wird momentan sehr viel zugemutet und die Rolle der Lehrer übergeben, was eine große Herausforderung darstellt.

Es ist ganz normal, dass die Kinder von den eigenen Eltern schwer etwas annehmen können. Ich kenne das aus eigener Erfahrung. Ich habe es immer als meine Aufgabe gesehen, mit meinem Großen zu lernen, das ging meistens schief und das obwohl ich einen pädagogischen Hintergrund habe. Das war ziemlich frustrierend. Irgendwann habe ich das meinem Mann überlassen und siehe da, es hat viel besser funktioniert.

Schaut bei euch doch auch mal, mit wem es besser klappt und haltet nicht so sehr daran fest, wie die eigene Vorstellung ist. Vielleicht gibt es sogar noch mehr Möglichkeiten. Oma, Opa, Geschwister, Onkel, Tante, Bruder, Schwester oder Freunde.

Manchmal klappt es auch super, wenn die Kinder zusammen lernen und sich gegenseitig Dinge erklären. Das geht online und offline.

TIPP:

Werdet kreativ und probiert mal aus, ob es jemanden gibt, der/die einen besonders guten Draht zum Kind hat.



Gemeinsam ist es leichter! In meiner [Facebookgruppe](#) kannst Du dich mit anderen Familien austauschen, Fragen stellen und dich einfach verstanden fühlen.

Willst Du auch, dass dein Kind wieder gerne zur Schule geht und ihr als Familie eine entspannte Schulzeit erleben könnt?

Dann meld dich schon jetzt zum meinem OnlineKurs: **"löwenstarkes Schulkind- vom Schulfrust zur Schullust an!"**

[Zur Warteliste anmelden](#)

[Folge mir auf Instagram](#)



[Folge mir auf YouTube](#)

