



SECHS PRAKTISCHE TIPPS, DIE CORONA-ZEIT ALS CHANCE ZU NUTZEN

Ganz ehrlich: Ausnahmezustand herrscht aktuell nicht nur in der gesamten Gesellschaft, sondern auch in vielen Familien: Schulen zu, Kitas zu - und freundlicherweise hat die Firma auch noch Homeoffice für alle verordnet. Wer da nicht am Rad dreht, hatte entweder eine böse Vorahnung und ist gut vorbereitet oder ist die personifizierte Ruhe.

Aber was können Papi oder Mami konkret tun, wenn sich tatsächlich alle zu Hause auf den Füßen stehen und das ohne Ferien? Die Corona-Krise verlangt uns allen Einiges ab. Unsere Tipps sollen daher helfen, diese Ausnahmesituation besser zu meistern.

1. Offen und klar in der Familie kommunizieren

Erklären Sie den Kindern offen und transparent, welche Situation aktuell herrscht, was der Virus für Gefahren aussendet und warum besondere Maßnahmen getroffen werden müssen. Ein Satz wie "Jetzt haben wir halt alle lange Ferien" klingt zwar im Moment schön, er hilft aber nicht, mit der Situation angemessen umzugehen, da er falsche Erwartungen schürt - denn die Eltern müssen weiter fleißig abarbeiten, was im Haus und Geschäft eben zu tun ist und die Kinder haben eigentlich Schule.

Beziehen Sie die Kinder in die Kommunikation mit ein, reflektieren Sie Erwartungen, Hoffnungen und Ängste und lassen Sie alle Fragen zu. Einer redet nach dem andern. Eine gute Möglichkeit, den Ernst der Lage zu nutzen und eine gute Familienkommunikation zu trainieren.

2. Legen Sie eine Tagesstruktur fest

Hilft immer und ist die Mutter aller Schlachten für ein gelingendes Miteinander. Lange ausschlafen geht in den Ferien, aber nicht in einer Krisensituation. Die Osterferien kommen bestimmt und dann dürfen auch Ferien sein. Trennen Sie aber durch die Tagesstruktur das eine vom andern ab.

Die Kinder müssen einen Arbeits-, respektive Schul- oder Kita-Tag von einem Ferientag unterscheiden können. Morgens ist Frühstück wie gewohnt. Mittag- und Abendessen haben nach Möglichkeit feste Uhrzeiten und alle nehmen daran teil. Spiel- und Freizeit wird genau so definiert, wie Schul- und Lernzeiten.

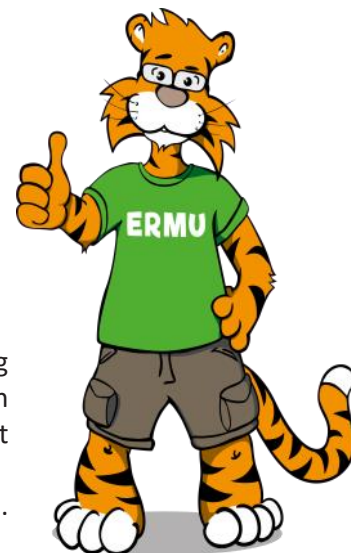
3. Führen Sie einen Wochenplaner für jedes Kind ein

Damit kann sich Ihr Kind einen Überblick darüber verschaffen, was wann und wie läuft.

Vergessen Sie nicht: Ihre Kinder sind sich einen festen Stundenplan aus der Schule gewohnt!

Der Wochenplan hilft außerdem allen, von Woche zu Woche zu denken. So verfallen alle weniger in den Gedanken wie lange man noch so improvisieren muss.

TIPPS FÜR FAMILIEN IN CORONA-ZEITEN VOM ERMU-TIGER



4. Vereinbaren Sie Tages- und Wochenaufgaben mit den Kindern

Die Corona-Pause ist eine gute Gelegenheit, die Sachen anzugehen, die im Alltag liegen geblieben sind. Zimmer aufräumen, Spielsachen sortieren und natürlich auch das übliche wie Geschirr abräumen, saugen, putzen und kochen. Wo steht geschrieben, dass dies alles die Mami oder der Papi machen muss?

Die Aufgaben sind selbstverständlich dem Alter angemessen zu vereinbaren. Lösen sie sich von dem Gedanken, alles selbst machen zu müssen.

Ein zehnjähriges Kind kann zum Beispiel auch schon einmal Spaghetti kochen.

Wenn es einmal in der Woche kochen darf, ist das auch nicht zu viel, macht Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein.

5. Führen Sie "Homeschooling" ein

Ihre Kinder haben in der Regel Listen mit Aufgaben erhalten, welche sie machen sollen, dürfen oder müssen. Ihr Kind muss nicht alles an einem Tag machen, die gesamten Aufgabenlisten sind eine hoffnungslose Überforderung. Mit klaren Schul- und Lernzeiten helfen Sie ihrem Kind enorm und geben ihm Sicherheit.

By the way haben sie den Kopf besser frei für ihre Aufgaben. Wenn dann noch an der Zimmertür ein Schild hängt mit "Unterricht - bitte nicht stören" und am Arbeitszimmer der Eltern "Arbeit - bitte nicht stören" dann schaffen Sie sich gegenseitig kleine Inseln der Konzentration.

6. Belohnen sie sich

Wenn ein Tag oder eine Woche gut gelaufen sind, dann belohnen Sie sich und die Kinder.

Als Paar nehmen Sie sich am Abend eine Stunde für ein Glas Wein. Die Kinder dürfen ihren Lieblingsfilm sehen oder erhalten Gaming-Zeiten.

Sich gemeinsam als Familie zu belohnen kann dabei ein Höhepunkt sein.

Gerade jetzt, bei aktuellem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen hier noch unser Extra-Tipp: kaufen sie ein gutes Stück Fleisch und Lieblingsgemüse ein und bereiten sie daraus gemeinsam einen leckeren Sonntagsschmaus, wenn möglich sogar schon auf dem Grill.

verfasst von Andreas Link

Am 20.03.2020, 13:00 Uhr, entnommen von <https://www.stiftung-familienwerte.de/aktuelles>