



STRUKTUREN ZUM ÜBERLEBEN

Tipps für Tagesstrukturen

7- 12- 18 Uhr

Viele Kirchenglocken läuten zu diesen Zeiten und es ist für Kinder ein wohlklingendes Signal. Aufstehen oder Frühstück, Mittagessen und Abendessen oder Arbeit beenden- so kann man den Tag gut „spüren“.

Auch Zeit für Gebet oder Stille hat da Raum- es sind die alten christlichen Gebetszeiten. In Kommunen wie Taizé` (F) legen bis heute alle ihr Tagwerk aus der Hand und kommen für einige Minuten zusammen, um sich von Gottes Liebe beschenken zu lassen.

Lernzeiten (siehe unten Plan, Foto)

Wer Schulkinder hat, spürt gerade die Herausforderungen von „Homeschooling“. Besonders wenn man zusätzlich auch noch im „Homeoffice“ arbeiten muss.

Sinnvolle Lernzeiten könnten sein: 8:30 – 10:00 / 10:30- 12:00 und nochmals 14:00 – 15:00 Uhr plus 15 - 30 min am PC Lern- oder Sprachtrainer. Probiert doch mal, ob das für eure Grund- und Mittelstufenkids passt.

Dabei sind sie glücklich über O- Saft, Obst und Nüsse in der Pause 12 (Schmeckt frisch besser als aus der Brotdose)! Teenies werden eventuell später aufstehen, dafür können sie aber bis abends durchhalten! Warum eigentlich nicht? In Brasilien z. Bsp. gibt es „Morgen- oder Abend- Unterricht“

Hausarbeits- und Essenspläne (siehe Plan, Foto)

„Heimat ist dort, wo man Sicherheit durch Mitarbeit & Mitentscheidung gewinnen kann, wo Einspruch Folgen hat, Veränderungen möglich sind und Einflussnahme garantiert ist.“ (Verfasser unbekannt)

Es ist hilfreich, einen Wochenplan zu erstellen und einzutragen, wann welches Essen gekocht wird und wann welche Hausarbeit gemacht wird.

Bei Kita- und Grundschulkindern sollten die Aufgaben fest eingeschrieben werden und auch wer es macht: z.B. „Montagnachmittag: Böden wischen (Papa), Müll rausbringen (Leonie)“.

Bei größeren Kindern ist es motivierender die Aufgaben mit Hilfe von Kärtchen morgens zu verteilen und auch Freiraum, wann es gemacht wird: „Wer putzt heute das Bad?“. Klappt das nicht, werden die Karten verlost und Zeiten festgelegt. Dazu wird auch eingetragen wer wann kocht und wer wann den Einkauf macht.

TIPPS FÜR FAMILIEN IN CORONA-ZEITEN VOM ERMU-TIGER

Abends Kuscheln, Vorlesen und Zeit haben, den Tag loszulassen!

Zur Ruhe kommen, dankbar auf den Tag zurückschauen. Eine Fortsetzungsgeschichte lesen und ein Lied singen. Es gibt doch nichts Schöneres, oder kennt jemand etwas, was das toppt?

Pläne erklären, miteinander entwickeln und einführen. Anpassen, bis es stimmt und dann laminieren!

Ein Beispiel für eine mögliche Tagesstruktur mit Schulkindern

- Aufstehen / waschen / anziehen
- Frühstück
- Ermutigung / Impuls / Gebet („Mit guter Stimmung in den Tag gehen“)
- Plan machen – besprechen, was am Tag läuft („Wer hat heute welche Aufgaben? Wer kocht? Was gibt es zum Essen? Welcher Lernstoff steht an? Was ist Besonders?“)
- Homeschooling
- Pause mit Bewegung
- Homeschooling Fortsetzung
- Tägliche Aufgaben im Haus und / oder Mittagessen vorbereiten
- Mittagessen
- Ruhige Pause – jeder für sich
- Homeschooling Fortsetzung (wenn nötig bei älteren Schulkindern)
- Spielen oder Projekt im Haus
- Einkaufen (nicht jeden Tag) oder Gaming-Zeit
- Abendessen vorbereiten oder kleine Aufgaben im Haus
- Abendessen
- Je nach Alter: Film schauen oder Zeit für sich oder Spieleabend
- Abendritual im Schlafanzug
- Schlafen



TIPPS FÜR FAMILIEN IN CORONA-ZEITEN VOM ERMU-TIGER

Beispiele für Tages- und Wochenpläne

