

STRUKTUREN ZUM ÜBERLEBEN 2

Von Anja Hübler und Klaus Schnake

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 Kommunitäten wie Taize` (F) legen bis heute alle ihr Tagwerk aus der Hand und kommen für einige Minuten zusammen, um sich von Gottes Liebe beschenken zu lassen.

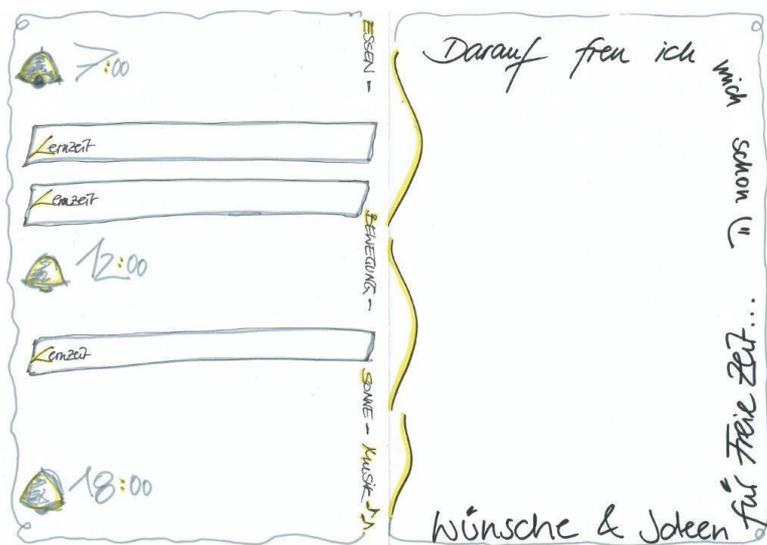
Lernzeiten

Wer Schulkinder hat, spürt gerade die Herausforderungen von „Homeschooling“. Besonders wenn man zusätzlich auch noch im Homeoffice arbeitet. Haltet durch, nutzt es als Chance für eure Familie!

Sinnvolle Lernzeiten für Grund- und Mittelstufen- Kinder können sein: 8:30-10:00 / 10:30-12:00 oder 3x 60'. Evt. nachmittags 14:00–15:00 Uhr inkl./ plus eine Viertel-/ halbe Stunde am PC mit Lern- oder Sprachtrainer.

In den Pausen sind sie glücklich über Sonne/ frische Luft und Bewegung, O-Saft, Obst und Nüsse 😊 (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's „Morgen-& Abend- Unterricht“



Hausarbeits- und Essenspläne

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

Kleine Kinder und auch große lieben es, mitzuentcheiden, welches Essen wann gekocht wird. Laminiert einen selbstgemalten Plan- und teilt jede Woche ein, wer für welche Mahlzeit verantwortlich ist bzw. mithilft. Gutes Essen kochen, kostet Zeit und ein „Danke“ dafür ist wertvoll...



Die Hausarbeit schaffen Eltern viel schneller allein- aber unsere Kinder wollen und sollen selbständig sein! Nehmt euch Zeit, die Kleineren anzuleiten. Sie sind noch so motiviert und so stolz über das, was sie schon können.

Bei Schulkindern und Teenies ist es hilfreich, die Aufgaben mit Hilfe von Kärtchen morgens zu verteilen und auch Freiraum zu geben, wann es gemacht wird. Klappt das nicht, werden die Karten verlost. Oder die Aufgaben rotieren wöchentlich wie in einer WG. So macht jeder mal das, was er nicht so mag bzw. muss schauen, ob jemand tauschen will...

Abends Kuschneln, 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 topt?

Das Beste am Schluss:

Auch Eltern dürfen „kinderfreie“ Zeit für sich einfordern! Feiert eure Erfolge! Lasst den Tag mit etwas Besonderem ausklingen.

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



Weitere Beispiele für Tages- und Wochenpläne

Wer noch keinen Familien-Wochenplaner hat, oder wem die fertigen Kalender nicht individuell genug sind, der findet unter diesen beiden Links die flexibelsten und übersichtlichsten Pläne, die wir bisher entdeckt haben! Und weil sie mit aussagekräftigen Symbolkarten / Klammern sind, eignen sie sich auch schon für Kinder im Vorschulalter. Und das alles zum kreativen Selbermachen!

Wochen-Arbeits-Familien-Planer als Tafel von texupgirl

<https://texupgirl.com/2020/02/05/wochen-arbeits-familien-planer/>

DIY | Tagesplaner für Familien mit Bändern von NullPunktZwo

<https://nullpunktzwo.de/2020/03/25/diy-tagesplaner-fuer-familien/>

Oder mit Urlaubsbildern verziert:

