

**Um den Alltag mit Ihren Kindern etwas zu erleichtern haben wir folgende Tipps zusammengestellt:**

- Geben Sie dem Tag eine Struktur mit geregelten Schlaf-, Aufsteh- und Essenszeiten, denn Strukturen vermitteln Sicherheit.
- Ihr Kind/Kinder brauchen gerade in dieser schwierigen Phase viel Zuwendung und Unterstützung durch Sie als Eltern. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit über seine Sorgen und Ängste zu sprechen.
- Nehmen sie ihre eigenen Ängste und Bedenken und die ihrer Kinder ernst und versuchen Sie die Fragen ihrer Kinder altersgerecht und ehrlich zu beantworten. Wenn sie etwas nicht wissen können sie gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Ihr Kind/Kinder brauchen in der momentanen Situation das Gefühl, dass sie nicht aussichtslos ist und die Erwachsenen den Überblick behalten.
- Der Virus wird ein häufiges Gesprächsthema sein. Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zum einzigen Gesprächsthema wird.
- Versuchen Sie den Kindern den Kontakt zu ihren Großeltern und Freunden über Videotelefonie zu ermöglichen.
- Binden Sie Ihre Kinder, je nach Alter, in die häuslichen Pflichten mit ein.
- Falls ihr Kind nicht weiß, was ihm gerade guttut, machen sie Vorschläge: Malen, Schreiben, Lesen, Spielen, Kochen, Toben, Telefonieren, Singen, usw.
- Gehen Sie nach Möglichkeit mit ihren Kindern spazieren oder Fahrradfahren.
- Nehmen Sie sich bewusst pflichtfreie Zeiten. Sowohl für Sie als auch für Ihre Kinder ist es wichtig, zu entspannen und Zeit für sich selbst zu haben, ohne unter dem Druck zu stehen alles möglichst schnell erledigen zu müssen. Sorgen Sie deshalb für Rückzugsmöglichkeiten für jedes Familienmitglied.
- Bewegung Zuhause bietet einen guten Ausgleich und baut Stress ab. Es gibt online viele Videos/Apps und Anregungen für Übungen, die nicht viel Platz erfordern und dennoch dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht werden.
- Planen Sie medienfreie Zeiten ein. Unser Gehirn braucht immer wieder Pausen, da es sonst durch die Reizüberflutung leidet
- Es ist hilfreich einen „Familien-Stundenplan“ für zu Hause zu entwerfen. Dabei wird mit dem Kind/Kindern abgesprochen, welche Aufgaben wann erledigt werden sollen.
- In Verbindung mit dem Familien-Stundenplan ist es ratsam mit älteren Kindern einen Mediennutzungsplan zu entwerfen, da häufig mehrere Familienmitglieder z.B. den gleichen Computer nutzen. Damit kein Streit entsteht, wer zu welcher Zeit den Computer nutzen darf, wird festgelegt, wann und wie lange das jeweilige Familienmitglied den Computer nutzen kann.
- Unterstützen Sie Ihr Schulkind(er) dabei, sich die zu erledigenden Arbeitsaufträge auf mehrere Tage aufzuteilen und nicht alles an einem Tag oder sofort abzuarbeiten.
- Auch wenn ihr Schulkind(er) bei der Bearbeitung der Unterrichtsinhalte weniger Unterstützung durch die Lehrer haben als üblich, können und sollen Sie als Eltern die Lehrer nicht komplett ersetzen. Das ist neben der Vielzahl von Verpflichtungen, wie dem Arbeiten im Homeoffice und der Beschäftigung mit jüngeren Kindern nicht leistbar, ohne sich selbst zu überlasten.
- Und zu guter Letzt - sorgen Sie für sich selbst, indem sie überlegen, was ihnen guttut. Denn nur dann können Sie entsprechend für ihre Kinder da sein und ihnen zur Seite stehen.