

FAMILY GUIDE



FÜR EIN SCHÖNES MITEINANDER
IN KRISENZEITEN



Liebe Mütter, liebe Väter,

wir stehen gerade alle vor ganz neuen Herausforderungen. Und geraten nun entweder in eine Krise oder sehen die Situation auch als Chance – zum Beispiel, um zu zeigen, wie flexibel wir sein können, wie innovativ unser Kopf ist und auch wie empathisch wir miteinander umgehen können. Nachfolgend ein kleiner Guide, der Euch ein paar Inspirationen mit auf diesen Weg geben soll:

Struktur

Wie soll nun der Tag verlaufen? Wie schafft man selbst seine Arbeit? Wie bleiben die Kinder entspannt?

Verhalten

Wie kann man sein Kind gut durch diese Zeiten bringen? Wie geht man mit seinen eigenen Sorgen um?

Beschäftigung

Wie bekommt man die Zeit herum? Wie unterhält man die Kinder? Wie behält man selbst die Nerven?

**Viel Freude beim
Lesen - und beim
Umsetzen!**



WIE SOLL NUN DER TAG VERLAUFEN?

Eltern im Home-Office, Kitas und Schulen geschlossen – alle gemeinsam zu Hause, aber: **Es ist kein Wochenende, es sind keine Ferien.** Das sollten die Kinder sofort wissen und verstehen, klärt das mit ihnen, erklärt es ihnen.

Schafft eine **Struktur wie an gewöhnlichen Werktagen.** Steht zur selben Zeit auf, frühstückt und geht alle an Euer Tagewerk, sei es Home-Office oder Hausarbeiten der Eltern oder Schulaufgaben der Kinder. Macht eine bestimmte Zeit für Schulschluss und eine bestimmte Zeit für Euren eigenen Feierabend fest. Danach ist Freizeit, aber für alle! Auch Eltern checken bitte nicht mehr den ganzen Abend Mails & Co.

Weitestgehend ist es so, dass die Lehrer die Schüler mit Aufgaben versorgen, eine Art **E-Learning.** Sollte das hier und da nicht der Fall sein, gibt es im Netz bereits ein großes Angebot. Und ARD-alpha sendet morgens ein Lernformat, das zudem über die Mediathek zeitlich unabhängig genutzt werden kann. Kooperiert wird mit dem Infoportal mebis, das ein Angebot für jede Jahrgangsstufe der weiterführenden Schulen bereithält.

Bei **Kita-Kindern** helfen zwischendurch Malbücher, Bastelspiele und ähnliche Dinge, die sie eine Zeit auch alleine beschäftigen. Natürlich sind sie aber für Euch Eltern nun eine andere Herausforderung als die Schulkinder; hier ist mehr Individualität gefragt.



WIE SOLL NUN DER TAG VERLAUFEN?

Schafft bestimmte und **überschaubare Zeitabschnitte**. Auch ältere Kinder können zu Hause nicht mit demselben Pensum wie in der Schule umgehen. Die Lern- und Aufgabenzeit kann nicht gleich lange sein wie ein Schultag – wir Erwachsenen wissen, was es für eine Herausforderung ist alleine in einer privaten Umgebung zu arbeiten. Einigt Euch auf eine bestimmte Anzahl von Stunden am Tag, seht definierte Pausen vor, die häufiger sein dürfen als in der Schule.

Auch die **Pausen** sollten Struktur haben. Es muss frische Luft geben, Bewegung, gesunde Snacks, Getränke.

Ab einer bestimmten Uhrzeit – eher früher als später – ist ‚**Schulschluss**‘. Aber die Eltern müssen möglicherweise noch arbeiten und das muss mit den Kindern geklärt sein.

Auch **Hausarbeiten** sollten von allen übernommen werden. Vielleicht ist das bei Euch eh schon so geregelt – falls nicht, ist es jetzt der Moment. Verteilt die Arbeiten, die in der Wohnung gemacht werden müssen, möglicherweise klappt das ja sogar nach Vorlieben.

Wichtig: **Wochenende ist natürlich Wochenende** und sobald die Osterferien beginnen, sind auch Ferien. So viel Normalität wie möglich ist gefragt!

WIE KANN MAN SICH BESCHÄFTIGEN?

Wie man nun die Zeit verbringt, hängt natürlich vom Alter der Kinder und von jedem einzelnen Charakter ab. Eins ist wichtig: **Jeder ist ein Individuum**. Ihr seid nicht nur eine Familie, ihr seid auch einzelne Menschen mit einzelnen Bedürfnissen.

Daher dieser Rat zuerst: Jeder hat das Recht, täglich **Zeit für sich alleine** zu haben. Auch Mütter und Väter. Sei es das Telefonat mit der besten Freundin, ein Workout, ein Buch – jeder Elternteil muss auch einmal ungestört für sich sein dürfen.

Achtet bei den Kindern drauf, dass auch sie die Möglichkeit haben, **alleine sein** zu können. Ihr kennt Eure Kinder am besten – viele brauchen zwischendurch das stille Spiel/Basteln/Lesen für sich und keine ununterbrochene Dauerbespaßung.

Im Netz gibt es bereits jetzt viele gute **Vorschläge und Angebote**. Diese findet Ihr zum Beispiel in den Online-Ausgaben der Eltern- und Frauenmagazine oder in extra gegründeten Facebook-Gruppen.



WIE KANN MAN SICH BESCHÄFTIGEN?

10 IDEEN, DIE DEN TAG BUNTER MACHEN:

Bewegung muss sein: Musik an & zusammen tanzen, Sport mit der Spielekonsole oder mit YouTube-Videos

endlich Zeit zum Schmökern: Sucht euch gemeinsam ein Buch oder einzelne Geschichten aus und lest Euch gegenseitig vor

Fensterbank-Gärtnern: Hyazinthen-Knollen oder Kressesamen zeigen schnelle Ergebnisse

Kindergeburtstagsspiel-Klassiker: Topfschlagen, Eierlauf, Luftballontanz, Schokoladen-Essen, Schubkarren-Rennen, Flaschendreher...

Teenager-Kinder brauchen Kontakt zu Freunden: Online-Treffen per Zoom oder Multiplayer-Spiele ersetzen vorübergehend Tuscheln und Bolzen



WIE KANN MAN SICH BESCHÄFTIGEN?

einen fröhlichen Ausblick gestalten: Bemalt die Fenster mit Fingerfarbe

Musik macht gute Laune: Singt zusammen, erfindet Instrumente oder spielt Karaoke über YouTube

Indoor-Camping: Decken und ein Matratzenlager ergeben ein Zelt, gepicknickt wird auf dem Boden

Süßes hebt die Stimmung: Backt gemeinsam Kekse und verziert sie bunt

die Wohnung zum Spielplatz machen: toben, klettern & mehr (wenn kein Nachbar unter euch wohnt ;-))

Wichtig: Ihr seid nicht der Animateur! Natürlich gebt Ihr jetzt noch mehr Leitplanken vor, aber lasst die Kinder eigenständig überlegen, was ihnen jetzt gut tut. Regt ihre Phantasie an, gebt ihren Wünschen Raum.





WIE VERHALTE ICH MICH MEINEM KIND GEGENÜBER?

Es ist natürlich altersabhängig, wieviel ich meinem Kind nun erkläre und wie ich es abhole. Grundentscheidend ist aber, sich selbst ein **Bewusstsein** dafür zu schaffen, dass ich mein Kind mit meinem eigenen Verhalten präge.

Kinder haben ein untrügliches Gespür für **unterschwellige Gefühle** der Eltern. Macht ihnen also nichts vor, sondern bezieht sie altersentsprechend mit ein.

Lasst **Vernunft** walten. Sucht Euch zuverlässige Quellen für Informationen und achtet darauf, dass Eure Kinder nicht wahllos im Internet zu dem Thema lesen.

Wenn Ihr selbst Ängste und Befürchtungen habt, sorgt für einen **Austausch mit anderen** – zum Beispiel mit Gleichgesinnten oder mit professionellen Beratern. Vieles wird leichter, wenn man darüber gesprochen hat – achtet aber drauf, dass es kein Hochschaukeln wird. Sucht Euch die richtigen Gesprächspartner aus, meidet die Panikmacher.



WIE VERHALTE ICH MICH MEINEM KIND GEGENÜBER?

Nehmt die **Ängste Eurer Kinder** ernst. Tut sie nicht ab, sondern tröstet, erklärt, beruhigt, lenkt ab.

Lasst die Corona-Krise nicht zum Dauerthema werden. Seht Euch kontrolliert die Nachrichten an, aber lasst nicht zu, dass Kinder ständig wieder damit konfrontiert werden. Sucht **Ersatzprogramm** aus, andere Gesprächsthemen, Filme, Kinderzeitschriften und Ähnliches.

Zeigt Haltung! Ihr lebt den Kindern nun vor, worum es in einer Krise geht: sich der Situation anpassen zu können; mutig und optimistisch zu sein; anderen entgegenzutreten, wenn sie Panik verbreiten oder die Realität verleugnen; seinen Verstand einzuschalten und mit Vorsicht zu agieren, schon bevor es offizielle Regeln und Gesetze gibt; anderen behilflich zu sein; nicht zu jammern, sondern anzupacken.

Andrea vorm Walde

Therapeutin, Coach &
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Praxis Hamburg & Essen

Herzgeleitete Psychotherapie
Einzeltherapie
Gruppen-Workshops



Online-Coaching

Herzgeleitetes Coaching
Einzelberatung
Coaching-Gruppen



MEHR INFOS, BLOGARTIKEL UND NEWS:

WWW.ANDREAVORMWALDE.DE

ALLES GUTE FÜR EUCH UND FÜR EURE
FAMILIEN - BLEIBT GESUND!

