

10 TIPPS

für Familien zu Hause

1. Tagesrhythmus beibehalten

Halten Sie einen geregelten Tagesrhythmus mit festen Aufsteh-, Arbeits- und Schlafenszeiten bei. Besprechen Sie gemeinsam den Tagesablauf, damit die Kinder den langen Tag als „berechenbar“ erleben. Orientieren Sie sich an den gewohnten Abläufen von Kita und Schule. Geben Sie feste Fernseh- und Gamingzeiten vor.

2. Kinder mit Schulaufgaben nicht alleine lassen

Helfen Sie Ihren Kindern dabei, die übermittelten Schulaufgaben portionsweise zu bearbeiten. Die meisten Kinder fühlen sich durch die Menge an Aufgaben, die von den Lehrern „geballt“ für eine Woche übermittelt werden „erschlagen“. Vereinbaren Sie feste Pausenzeiten und helfen Sie Ihren Kindern sich selbst (z.B. mit Spielen, Obstsnack) für Erledigtes zu belohnen.

3. Bewegung an der frischen Luft

Unternehmen Sie regelmäßige Spaziergänge im Freien, denn Bewegung und frische Luft kommen der körperlichen und psychischen Gesundheit zugute. Gerade Kinder brauchen Zeit und Gelegenheit zum Toben draußen und an frischer Luft (z.B. Radfahren, Skaten, Ballspiele im Hof, Spazieren...). Dies muss ihnen erklärt und gegen alles „Quengeln“ durchgesetzt werden. Für Jugendliche sollten „Ausgeh-Regeln“ gelten (gemäß den Verordnungen der Landesregierung).

4. Auf gesunde Ernährung achten

Nutzen Sie die Möglichkeit nach gesunden Rezepten zu suchen und gemeinschaftlich zu planen was auf den Teller kommt (evtl. Wochen- Speiseplan erstellen). Vielleicht kochen Sie sogar zusammen oder lassen größere Kinder eine Mahlzeit selbst zubereiten.

5. Soziale Kontakte über Internet und Telefon pflegen

Mit zunehmender Länge der Ausgangssperre wird es für viele Menschen immer belastender auf gewohnte soziale Kontakte zu verzichten. Für uns als soziale Wesen sind Kontakt und Austausch Grundbedürfnisse. Man sollte die Möglichkeiten der sozialen Medien (Videochat, telefonieren, chatten) voll ausnutzen, Kontakt halten und den Austausch mit möglichst vielen Angehörigen, Freunden und Bekannten über Social Media suchen. In einer schwierigen Situation kann man sich über Erfahrungen austauschen und sich so gegenseitig unterstützen.

6. Abwechslungsreiche und sinnvolle Beschäftigungen suchen

Es hat sich als förderlich erwiesen, die auferlegte Zeit in den eigenen vier Wänden für sinnvolle Beschäftigungen zu nutzen. Bestimmt hat jeder eine Liste von Dingen, die er immer schon einmal erledigen wollte (Schränke ausmisten, eine Ecke in Wohnung/Garten neugestalten, Dateien im Computer sortieren, Fotos archivieren usw.). Ablenkungen durch Hörbücher, Computerspiele, Fernsehen und Videostreaming sind willkommene Pausenfüller, eignen sich aber als passive Unterhaltung auf Dauer weniger. Vergessen Sie mit Blick auf Ihre Kinder andererseits nicht, dass Langeweile auch erlaubt ist! Sie fördert Kreativität und schafft Raum für neue Ideen.

7. Ausgleich zwischen Zusammensein und Für-sich-sein-Können finden

Unter einem Dach kann es über längere Zeit verstärkt dazu kommen, dass uns die anderen auf die Nerven gehen. Das ist völlig normal. Schnell entstehen dann Streitigkeiten über Kleinigkeiten und Eigenarten. Es ist wichtig, eine gute Balance zwischen Zusammensein und Für-sich-sein-Können zu finden. Jeder braucht seine Privatsphäre und dafür einen eigenen Rückzugsort. Auch kleinere Kinder brauchen Pausenzeiten, in denen sie für kurze Zeit ungestört sind.

8. Klärung für das Zusammenleben suchen

Wenn man sich nicht aus dem Weg gehen kann, sollte man Konflikte vermeiden oder schnell regeln. Ärger sollte nicht zu lange „behalten“, sondern möglichst zeitnah und sachlich angesprochen werden. Für ein angenehmes Zusammenleben ist es hilfreich, einige Aktivitäten mit allen Haushaltsmitgliedern regelmäßig gemeinsam zu machen, z.B. gemeinsame Mahlzeiten oder Freizeitaktivitäten (Gesellschaftsspiele, Basten, Puzzeln o.ä.).

9. Für und mit den Kindern eine Sprache über die Situation finden

Kindern sollte in altersgerechter Sprache die Lage erklärt werden. Sie müssen nicht alle Details wissen, die sie möglicherweise überfordern oder ängstigen würden. Nehmen Sie die Fragen Ihrer Kinder ernst und stehen Sie auch zu möglichem eigenem Nichtwissen. Ältere Kinder oder Jugendliche haben ihre eigenen Informationsquellen. Suchen Sie dennoch das Gespräch mit ihnen, um möglichen Unsicherheiten oder Fragen zu begegnen.

10. Bei Überforderung Hilfe suchen

Wer bei sich selbst bemerkt in dieser herausfordernden Zeit vermehrt Anspannung, Unruhe, Angstzuständen, aggressiven Impulsen oder auch langandauernder Niedergeschlagenheit zu neigen, sollte rechtzeitig Hilfe von externen, professionellen Helfern in Anspruch nehmen. Auch im Miteinander lassen sich aufkommende Konflikte zum Teil nicht ohne Hilfe klären. Schon ein Gespräch mit einem unbeteiligten Dritten kann für Entlastung sorgen und neue Wege aufzeigen. Wir als Familienberatungsstelle möchten Sie gern in Ihrer individuellen Situation unterstützen. Rufen Sie uns zur Vereinbarung eines Telefontermins oder einer Onlineberatung an.

Quelle: <https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/10055>