

Plötzlich zu viel Zeit als Familie?! – Überlebensstipps

1) Einstellung finden/ Sinn geben

Die besondere Zeit lässt sich leichter gestalten, wenn ich mir dazu überlege, welchen Sinn sie hat oder wie ich dazu eine Einstellung finde. ZB.:

- Dadurch, dass die Kinder jetzt mit mir zuhause sind, tragen wir dazu bei, dass viele Menschen in unserem Land nicht so schnell angesteckt werden.
- Wir helfen, dass nicht so viele Risikomenschen krank werden und sterben.
- Wir kämpfen gegen das schnelle Virus mit der Waffe der Entschleunigung und zuhause bleiben, damit wir bald alle wieder fröhlich draußen sein können.
- In jeder Krise steckt eine Chance. Wir nutzen die Chance gute Zeiten miteinander zu gestalten.
- Endlich können wir mal zusammen vorlesen, Quatsch machen oder im Wohnzimmer zelten. 😊

2) Tagesrhythmus und Struktur geben

In der Kita/ Krippe oder Schule, sowie im Hort gibt es auch feste Strukturen und Abläufe. Das gilt auch als hilfreich für so eine Ausnahmezeit zuhause.

- Wann sind unsere Mahlzeiten?
- Wann sind Lern- und Aufgabenzeiten?
- Wann sind Pausen (auch für die Eltern)?
- Wann und wie können wir soziale Kontakte pflegen? > Playmobil über Videotelefon mit der Freundin oder anderes... und wie lange?
- Welche schönen, überraschenden Höhepunkte bauen wir in den Tag oder die Woche ein?
- Welche Aufgaben im Haushalt werden verteilt und wann ist dafür Zeit? Sport/ Gymnastik zuhause mit Musik, DVD oder einfach so – wie oft brauchen wir das?
- Gebetszeit: Gott danken und bitten für das, was uns wichtig ist

3) Ausnahmen einplanen in der Sonderzeit

- Welche Ansprüche an mich und die Kinder kann ich runterschrauben und lockerer sein?
- Was hat Priorität? ZB. Prima Klima (gute Laune) ist wichtiger als Ordnung uam.
- Vielleicht den Ordnungs- und Sauberkeitsstandard etwas senken?
- Bei Langschläfern vielleicht den Unterricht erst um 9.00 starten und bei Frühaufstehern eher beginnen und entsprechend die Bettgezeit anpassen

4) Elternzeit zum Auftanken fest einplanen

- Ritual schaffen: - die Badewanne mit Buch allein am Abend
- Persönliche Telefonzeit mit Freund/in
- Paarabend
- Mittagspause / Schlaf und Ruhezeit usw.

Viele weitere Tipps und Infos für Familien in Corona-Zeiten unter:

<http://www.familien-mutmach-tag.de/tipps%20fuer%20familien%20in%20corona-zeiten.htm>