



Familie in Corona-Zeiten – gemeinsam sind wir stark!

Familien leisten viel – und im Moment noch mehr als sonst! Homeoffice, das Begleiten der Kinder beim schulischen Lernen und/oder das Betreuen von Kleinkindern prägen unseren Alltag. Damit diese besondere Situation nicht zu einer Zerreißprobe für alle wird, helfen folgende Punkte:

Ehrlichkeit

Niemand schafft es, in allen Bereichen (Beruf, Unterricht und Kinder, Haushalt) 100 % zu erfüllen. Hier muss jede Familie abwägen, was in welchem Bereich möglich ist – und was nicht. Das darf und muss ehrlich gesagt werden. Zu großer Perfektionismus lässt den Stresspegel steigen.

Struktur

Wir alle brauchen jetzt ein neues Gerüst für unseren Alltag. Hilfreich sind feste Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten. Nach dem Frühstück bietet sich eine Arbeits-/Lernzeit an, möglichst immer am selben Platz. Danach sorgt eine Pausen- und Spielzeit für einen guten Ausgleich. Ganz wichtig ist es auch, an die frische Luft zu gehen, damit niemandem „die Decke auf den Kopf“ fällt. Mahlzeiten können von allen zusammen vorbereitet werden. Was können die Kinder vielleicht auch schon alleine vorbereiten/kochen?

Höhepunkte

Trotz aller Schwierigkeiten – Familien haben jetzt mehr gemeinsame Zeit! Was macht uns Spaß? Von Sport über Kochen/Backen bis hin zu Gemüse/Kräutern ziehen (geht auch mit einem Blumentopf auf der Fensterbank) gibt es so viele Möglichkeiten. Lassen Sie die Kinder Ideen sammeln und planen Sie zusammen kleine Projekte.

Verantwortung

Geteilte Verantwortung ist halbe Arbeit. Kinder (ab 4 Jahren) verstehen die Situation und fühlen sich ernst genommen, wenn man ihnen erklärt, dass ihre Hilfe wichtig ist. Besprechen Sie, wer welche Aufgaben im Haushalt übernimmt. Fegen, Waschbecken putzen, Saugen oder den Tisch decken – alle machen mit, denn gemeinsam sind wir stark!

Erarbeitet von Caroline von Keudell