

TIPPS

für Familien zu Hause



Tagesrhythmus beibehalten

- Feste Aufsteh-, Arbeits- und Schlafenszeiten
- Gemeinsame Absprache, damit der Tag „berechenbar“ ist
- Feste Fernseh- und Gamingzeiten



Kinder mit Schulaufgaben nicht alleine lassen

- Portionsweise bearbeiten
- Feste Pausenzeiten
- Kinder dürfen sich selbst für Erledigtes belohnen (z.B. mit Spielen, kleiner Snack)



Bewegung an der frischen Luft

- Frische Luft, Sportspiele und Spaß sind für Körper und Geist gesund
- Soll bei Kindern gegen alles „Quengeln“ durchgesetzt werden
- Für Jugendliche gelten „Ausgeh-Regeln“ (gemäß den Verordnungen der Landesregierung)



Auf gesunde Ernährung achten

- Nach gesunden Rezepten suchen
- Wochen-Speiseplan erstellen
- Zusammen kochen, größere Kinder bereiten selbst eine Mahlzeit zu



Soziale Kontakte über Internet und Telefon pflegen

- Kontakt und Austausch sind Grundbedürfnisse
- Den Austausch mit möglichst vielen Angehörigen, Freunden und Bekannten über Social Media suchen
- So kann man sich gegenseitig unterstützen



Abwechslungsreiche und sinnvolle Beschäftigungen suchen

- Dinge erledigen, die man immer schon mal machen wollte (Fotos sortieren usw.)
- Computerspiele, Fernsehen, Hörbücher eignen sich auf Dauer weniger
- Langeweile ist auch erlaubt, sie fördert die Kreativität



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

- Es ist völlig normal, dass uns die anderen auf die Nerven gehen, wenn wir lange unter einem Dach zusammen sind
- Schnell entstehen dann Streitigkeiten über Kleinigkeiten und Eigenarten
- Jeder braucht einen eigenen Rückzugsort, wo er eine Zeit ungestört sein kann



Klärung für das Zusammenleben suchen

- Konflikte vermeiden oder schnell regeln
- Ärger nicht zu lange „behalten“
- Einige Aktivitäten mit allen regelmäßig gemeinsam machen (Spiele drinnen und draußen, Basteln, usw.)



Für und mit den Kindern eine Sprache über die Situation finden

- Altersgerechte Sprache - Kinder müssen nicht alle Details wissen
- Jugendliche haben ihre eigenen Informationsquellen – Gespräch suchen, um Unsicherheiten oder Fragen zu begegnen
- Stehen Sie auch zu möglichem eigenem Nichtwissen



Bei Überforderung Hilfe suchen

- Anspannung, Unruhe, Angstzustände, aggressive Impulse oder langandauernde Niedergeschlagenheit?
- Manchmal lassen sich aufkommende Konflikte nicht ohne Hilfe klären
- Schon ein Gespräch mit einem unbeteiligten Dritten kann für Entlastung sorgen

