

Tipps für Familien zu Hause

Allgemein

- Strukturen und feste Tagesabläufe für Woche und Wochenende schaffen (erhält Zeitstruktur)
- gemeinsame Essensplanung, evtl. Wochen- Speiseplan erstellen, gemeinsam kochen, größere Kinder kochen lassen
- Haushalts-Aufgaben altersentsprechend verteilen
- Fernseh-/Computerzeiten vereinbaren
- täglich an die frische Luft (Radfahren, Skaten, Ballspiele im Hof, Spazieren....)
- Spiele ausprobieren, Basteln, Puzzeln, Malen (Austausch mit anderen Eltern)
- gemeinsame Sportübungen durchführen (im Internet verfügbar)
- Treffen Sie gemeinsame Konfliktregelungen → Auszeiten, Gespräche, Familienkonferenzen
- Langeweile zulassen → fördert Kreativität und schafft Raum für gute neue Ideen
- „Nachbarschaftshilfe“ fördern → Grüße in Form von Briefen oder Selbstgebasteltem für ältere Nachbarn oder Freunde
- Kontakte zur Verwandtschaft/Bekanntem per Post/Telefon/E-Mail fördern

Schulkinder

- Täglich mit Schulkindern Inhalte von Schulaufgaben klären, Lern- und Pausenzeiten absprechen
- Frust bei Schularbeiten? Lassen Sie ihr Kind nicht allein-> Klärung was braucht das Kind?
- Hilfe bei anderen Eltern, Schülern suchen (zb. über Videotelefonie)
- Akzeptieren und wertschätzen Sie es, wenn Ihr Kind Ihnen in schulischen Dingen eine Nasenlänge voraus ist
- Jugendlichen „Ausgeh-Regeln“ festlegen (gemäß den Verordnungen der Bundesregierung)

Kita/Grundschule

- feste Rituale einführen (ähnlich wie „Morgenkreis“ in Kita, wo Kinder erzählen können)
- Kinder (Kita-/ Grundschulalter) → gemeinsame Absprache zum Tagesablauf, was passiert am Tag => min. eine gemeinsame Aktion unternehmen
- Spielzeiten = Pausenzeiten für Eltern (Stoppuhr/Sanduhr) einrichten
- Kinder mit Freunden telefonieren lassen (auch mit Kita-Freunden) Video-Telefonate ermöglichen
- Hörspiele im Netz als Pausen-Zeit nutzen
- feste Fernsehzeiten vorgeben