

Liebe Eltern,

keine Schule, keine Kita, keine Freunde besuchen, auch Oma und Opa nicht, dafür Home Office und quasi Schule daheim - für viele Familien ist es eine völlig neue Situation, jetzt so lange gemeinsam zu Hause zu sein. Das kann schnell zu Belastungen und Konflikten führen. Hier hilft eine mit allen Familienmitgliedern geplante Tagesstruktur und verbindliche Regeln. Das gibt Sicherheit und schafft auch Raum für geplante Rückzugsphasen. Denn die brauchen die Kleinen genauso wie die Großen.

Dies sind einige Punkte, die aus unserer Sicht beachtet werden sollten:

- ☺ Aufgabenplan für die Schule festlegen
- ☺ Zeitfenster für den Medienkonsum bestimmen
- ☺ Momente für das gemeinsame Spiel einplanen
- ☺ Zeiträume definieren, um sich selbstständig in der Wohnung oder im Freien zu beschäftigen
- ☺ Gemeinsam kochen und aufräumen
- ☺ Gemeinsam die Mahlzeiten einnehmen



Wir möchten Ihnen außerdem ein paar Tipps geben, die Ihnen helfen sollen, diese schwierige Situation zu meistern. Trotzdem gibt es keine allgemeinverbindlichen und für alle funktionierende Pläne. Sie kennen Ihre Kinder und Ihre Möglichkeiten am besten und müssen so entscheiden, was für Ihre Situation und Familie machbar ist.

Wenn Ihre Kinder lange Weile haben, werden sie ungeduldig. Deshalb hier auch noch ein paar Möglichkeiten, wie man gemeinsam die Zeit ausfüllen kann:

- ☺ **Treiben Sie Sport und halten Sie sich fit:** Mit YouTube-Videos, Tanzen, Springseil-Springen, Workout auf dem Stepper, Pezziball oder was Sie sonst zu Hause haben. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto größer ist der Spaßfaktor. Das Internet bietet zahlreiche Ideen zum Nachmachen.
- ☺ **Backen Sie gemeinsam:** Quark-Öl- oder Hefeteig gelingen meistens auch, wenn Kleinkinder beim Mischen, Kneten und Formen helfen. Frisch gebackenes Brot ist eine willkommene Abwechslung zu Toast- oder Knäckebrot. Sie sind kein Backtalent? Lassen Sie sich Brot- und Kuchenbackmischungen mitbringen.
- ☺ Überlegen Sie sich **Thementage:** Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- ☺ **Säen Sie Kresse und andere Pflanzen aus, die schnell keimen.** Die wachsenden Sämlinge zeigen das Verstreichen der Zeit. Gärtnern in der Wohnung oder auf dem Balkon hilft, Stress abzubauen und macht Kindern Spaß.
- ☺ Gehen Sie mit den Kindern auf **Schatzsuche in der Wohnung.** Bauen Sie einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.
- ☺ **Schauen Sie sich gemeinsam Urlaubsfotos und -videos an.** Planen Sie die nächste Reise.
- ☺ Nutzen Sie die freie **Zeit für den gemeinsamen Frühjahrsputz.** Auch die Kleiderschränke und Spielzeugkisten können mal wieder entrümpelt werden.
- ☺ **Basteln und malen Sie:** Mit Fingerfarben, A3-Blättern und großen Pappkartons lassen sich schon die Jüngsten beschäftigen. Ältere Kinder können Flechten, Häkeln oder Stricken lernen.
- ☺ **Schreiben und gestalten Sie ein gemeinsames Tagebuch.** Oder schreiben Sie eine Fortsetzungsgeschichte, wenn die Kinder schon etwas älter sind: Jeder darf ein Stück dieses Werks verfassen, dann ist der nächste dran.
- ☺ Das **Fernsehprogramm der öffentlich-rechtlichen Sender und die Mediatheken** bieten derzeit **viele Inhalte speziell für Kinder.** Versuchen Sie, den Medienkonsum vor allem in Bezug auf das Thema Coronavirus zu begrenzen. Setzen Sie sich zum Beispiel feste Zeiten, in denen Sie sich als Erwachsene über die Medien informieren.
- ☺ **Wechseln Sie sich als Eltern auch ab und räumen Sie sich gegenseitig Auszeiten ein.** Für notwendige Arbeiten, zum Baden oder Duschen, Sport treiben oder Lesen muss auch mal Ruhe sein, ohne dass die Kinder sich dazwischen drängen.

Nutzen Sie die gemeinsame Zeit, denn wenn erst der Schulstress, Termindruck und soziale Verpflichtungen wieder anstehen, werden Sie vielleicht mit Wehmut an die Zwangspause zurückdenken.

