

Struktur und Regeln

Durch die Ausbreitung des Coronavirus und den damit verbundenen Schließungen der Kindertageseinrichtungen und Schulen hat sich unser Alltag von heute auf morgen stark verändert. Viele Kinder werden momentan zu Hause betreut, auf die Unterstützung von Großeltern, Freunden und Bekannten kann aufgrund der Kontaktbeschränkungen nicht zurückgegriffen werden. Neben der Ganztagsbetreuung des Kindes stehen Eltern nun auch vor neuen Herausforderungen, wie der Begleitung von schulischen Aufgaben und auch der Organisation der eigenen Arbeit aus dem Homeoffice.

Um möglichst gut durch diese ungewohnte Zeit zu kommen, kann es sinnvoll sein sich die Strukturen und Regeln ihrer Familie anzuschauen und gegebenenfalls anzupassen.

Struktur

Grundsätzlich gilt: Struktur vermittelt Sicherheit und Orientierung. Sie ermöglicht es Dinge vorzusehen und zu planen. Da die aktuelle Situation jedoch für alle neu ist, geben sie sich und ihren Kindern auch erst einmal Zeit sich zurechtzufinden. Der neue Alltag der Familie muss sich erst einmal einspielen.

Die bislang eingespielten Strukturen und bisher geltenden Regeln sind nun möglicherweise schwieriger umzusetzen. Um das Zusammenleben zu vereinfachen ist es gut, sich und die Familie neu zu organisieren.

Geben Sie dem Tag eine Struktur:

- planen sie feste Aufstehzeiten und Essenszeiten ein
- planen sie Spielzeiten ein
- wenn sie schulpflichtige Kinder haben, bedenken sie feste Zeiten für das Lernen
- bauen sie (bewegte) Pausen ein
- wenn sie im Homeoffice sind, versuchen sie feste Arbeitszeiten einzuplanen
- vielleicht gibt es in ihrer Familie bereits Rituale, behalten sie diese gerne bei

Um den Tagesplan für Kinder sichtbar zu machen, können sie diesen beispielsweise in Form eines Stundenplans gestalten. Lassen sie ihre Kinder gerne bei der Entstehung mitwirken. Besprechen sie zusammen wie es am besten gelingen kann und planen sie auch schöne gemeinsame Aktivitäten ein. Mühevoll Tätigkeiten wie die Schulaufgaben sollten nach Möglichkeit nicht in den Nachmittag oder Abend gelegt werden, da die Konzentration der Kinder nachlässt. Bei Vorschulkindern kann zur

Orientierung eine Eieruhr verwendet werden. Da ihre Kinder zu Hause sind, können sie bei vielen Alltagstätigkeiten wie der Zubereitung der Mahlzeiten oder im Haushalt behilflich sein. Sollte der Ablauf aus bestimmten Gründen nicht umsetzbar sein, so lässt sich dieser neu besprechen und aufstellen.

Regeln

Kinder brauchen klare Regeln. Sie müssen beispielsweise wissen, dass sie ihre Eltern nicht stören dürfen, wenn diese arbeiten. In dieser besonderen Zeit können bekannte Regeln jedoch schnell an ihre Grenzen stoßen. Gab es vor kurzem nach der Kita oder OGS und dem Abendessen noch eine Auszeit mit 30 Minuten Fernsehen oder Computerspielen, so kann es sein, dass diese Regeln in der vielen Zeit die Kinder aktuell zu Hause verbringen, schnell auf die Probe gestellt wird. Passen sie die Regeln an die aktuellen Gegebenheiten an. Gemeinsame Regeln sollten möglichst für alle Beteiligten nachvollziehbar sein. Besonders bei älteren Kindern kann man diese gemeinsam besprechen. Doch lieben wir nicht alle auch Ausnahmen? Kindern kann man den Unterschied zwischen einer Ausnahme und Regeln gut vermitteln.

Kommt es zu Konflikten, ist es wichtig in dieser Situation die Ruhe zu bewahren und einmal tief durchzuatmen. Eine räumliche Trennung kann nützlich sein, um die Gemüter zu beruhigen und danach noch einmal zusammen zu finden.

Hotline

Neben all den Herausforderungen, die momentan sehr viel sein können, vergessen sie eines nicht: Sorgen Sie auch gut für sich selbst. Gönnen sie sich Ruhephasen und tauschen sie sich mit anderen Personen aus. Falls sie merken, dass es dennoch zu viel ist oder sie vor besonderen Herausforderungen stehen und nicht mehr weiter wissen, zögern sie nicht sich Rat oder Unterstützung von außen zu holen. Die Hotline des Kreises Lippe ist von Montag bis Freitag zwischen 13 und 19 Uhr unter der Telefonnummer 05231/ 621777 für sie erreichbar.