

## Tipps zum Familienalltag

Rituale und Abläufe sind allgemein für Kinder aller Altersstufen wichtig und in besonderen Zeiten wie diesen umso mehr, da diese den Kindern Sicherheit vermitteln. Die Ausgangssperre aufgrund des Corona-Virus ist für die ganze Familie eine Herausforderung. Einerseits, weil man auf engstem Raum zusammen ist und Privatsphäre dadurch zur Herausforderung wird und andererseits, weil viele Belastungen (z.B. gesundheitliche und finanzielle Ängste, usw.) und Herausforderungen (z.B. Kinderbetreuung und Home Office gleichzeitig) das Familiensystem enorm ins Wanken bringt. Aus diesem Grund hat die kija Vorarlberg ein paar Empfehlungen:

**Tagesablauf:** Deshalb Die kija Vorarlberg rät den Tag weiterhin zu strukturieren wie bisher - aufstehen, waschen, anziehen, frühstücken, lernen oder arbeiten, Mittagessen und gemeinsam den Nachmittag gestalten (basteln, spielen, lesen, usw. – siehe Freizeitgestaltung). Dadurch ergeben sich feste Zeiten in denen die Eltern ihre Arbeit erledigen können. Durch die Regelmäßigkeit verstehen die Kinder am ehesten wann sie sich selber beschäftigen müssen und wann die Eltern Zeit für sie haben.



**Bewegung:** Wichtig ist es, dass die Kinder ihren Bewegungsdrang weiterhin ausleben können. Man kann auch in der Wohnung ein Kindgerechtes Fitnessprogramm absolvieren in dem man mit den Kindern zu Musik tanzt oder Bewegungsgeschichten vorliest. Diese Einheiten sind wichtig für eine positive Grundstimmung und dass die Kinder bis zum Abend müde werden. Hierbei ist das Internet eine gute Unterstützung, da viele Ideen zu finden sind wie man sich auch auf kleinem Raum mit den Kindern bewegen kann.

Nicht zu unterschätzen sind auch Entspannungsübungen und Massagen, welche ein Wohlbefinden mit sich bringen und die Beziehung außerdem noch stärken.

**Soziale Kontakte:** persönliche soziale Kontakte sollen derzeit auf ein Minimum reduziert werden, was im Zeitalter des Handys und des Internets jedoch nicht heißt, dass man nicht mehr miteinander kommunizieren darf. Im Gegenteil, es ist für die seelische Gesundheit enorm wichtig mit seinen Lieben in Kontakt zu bleiben und sich einander zu helfen. Es ist ein schönes Gefühl, wenn jemand an einen denkt und sich meldet. Eine Möglichkeit ist es auch einen Brief an Verwandte zu schreiben, dann haben die Kinder für die Schule gelernt und zusätzlich jemanden eine Freude gemacht.





**Schule:** Es sind unglaubliche Herausforderungen, welche die Familien aktuell lösen müssen. Die Schulen haben Arbeitspakete erstellt, welche die Kinder nun Zuhause erledigen sollen. Manche Kinder erledigen diese Aufgaben sehr gerne und andere haben damit ihre Mühen ihre Eigenmotivation zu finden. Hierbei gibt es im Internet viele Tages- und Wochenmotivationspläne, welche die Arbeit erleichtern können.

Manchen erleichtert es die Arbeit, wenn sie To-Do-Listen abhacken können und andere sind motivierter, wenn sie als Belohnung nach den erledigten Aufgaben einen Stempel oder ein Sticker aufkleben dürfen. Ganz besonders wichtig ist es, dass ihr Kinder durch Lob stärkt und motiviert, denn tritt das erwünschte Verhalten in den Vordergrund!

**Familienregeln:** Jede Familie hat ihre eigenen Regeln bezüglich Tagesablaufs, mithilfe im Haushalt, Medienkonsum, usw. In Zeiten wie diesen ist es sicher sinnvoll die eigenen Regeln sich nochmals bewusst zu machen und vielleicht auch zu überarbeiten, sollten diese in der Corona-Zeit nicht einhaltbar sein. Wenn dies mit den Kindern klar kommuniziert wird, dann können sie die Veränderungen auch sehr gut annehmen. Bei diesen neuen Regeln sollte für jedes Familienmitglied auch ein Zeitfenster mit eingeplant werden, bei denen sich diese Person zurückziehen kann um die Situation gemeinsam zu bewältigen.



Beschränkt euren **Medienkonsum** bewusst. Auch wenn die Nachrichten von seriösen Medien stammten, dann belastet es die Familie enorm, wenn sie ständig mit Schilderungen in Bezug auf COVID-19 konfrontiert sind. Haltet euch von Panikmachern und Fake News fern! Schaltet den Fernseher lieber gezielt für einen netten Film ein und reduziert die Nachrichten auf ein erträgliches Maß pro Tag.

Wichtig ist in solchen Situationen ist eine **positive Grundeinstellung und Humor**, dann ist alles viel leichter. Sprecht über die aktuelle Situation! Akzeptiert, wenn Kinder jetzt anhänglicher sind als sonst und kommt diesem Bedürfnis mit **Zuwendung** nach. Kinder brauchen gerade jetzt **Sicherheit und Geborgenheit**.



Es gibt Situationen, bei denen man sich ärgert und überfordert fühlt. Wichtig ist es in solchen Momenten diese anzusprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden oder sich Hilfe zu holen. Dem einen reicht es schon sich per Telefon bei einem Freund/Freundin die Probleme von der Seele zu reden und andere brauchen professionelle Hilfe, welche sie bei verschiedenen HelpLines erhalten. **GEWALT** ist auch in dieser Situation keine Lösung!

[Telefon Seelsorge – Notruf 142](#)

[147 Rat auf Draht:](#) Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche

Genießt die Zeit **zusammen** und macht das Beste aus der ungewöhnlichen Situation. Stellt Positives in den Mittelpunkt! Denkt daran, die Situation wird vorübergehen! Plant Aktivitäten, mit denen ihr euch nach dem Überstehen der Corona-Phase belohnen möchtet oder startet „Projekte“, die ihr bisher aufgrund von Zeitmangel aufschieben musstet.

