

..damit Eltern und Kindern nicht die Decke auf den Kopf fällt

➡ Ruhe in den Tag bringen

Angst steckt an. Wenn Sie selbst ruhig bleiben, gibt das Ihrem Kind Sicherheit. Erklären Sie immer wieder in Ruhe, dass es hilft, eine Zeitlang nicht die Schule zu besuchen. Es hilft, dass sich möglichst wenig Menschen anstecken.

➡ Dem Tag eine Struktur geben

Schulfreie Zeit sind keine Ferien. Etwas länger schlafen als sonst ist natürlich kein Problem, ein strukturierter Tagesablauf aber sehr wichtig. Gehen Sie gemeinsam die Aufgaben durch, die von der Schule gestellt wurden und planen Sie feste Zeiten ein, zu denen diese bearbeitet werden.

Eine klare Einteilung des Tages sind auch die Mahlzeiten. Vielleicht probieren Sie, ein wenig religiöses Leben in die Familie zu bringen, indem Sie oder die Kinder ein Tischgebet sprechen, ein Morgen- oder ein Abendgebet, d.h. den Tag bewusst beginnen oder beenden. Kinder sind spontan im Erzählen, was sie sich wünschen oder was sie erlebt haben. Oder Sie leihen sich ein Gotteslob aus der Kirche aus, da stehen viele Vorschläge.

➡ Kontakt halten über Telefon, Whatsapp, Internet, Mail, Skype....

Unterstützen Sie ihr Kind, soziale Kontakte digital aufrecht zu erhalten. Zum Beispiel Skypen mit der besten Freundin oder regelmäßig mit der Oma über Whatsapp telefonieren.

➡ Abwechslung in den eigenen vier Wänden-auch wenn es eng ist

Selbst erfundene Spiele können die Zeit daheim zu einem Abenteuer machen. Wie wäre es mit einer Verkleide-Ecke, in der Ihr Kind in bunte Stücke aus Ihrem Kleiderschrank, Schuhe oder ausgediente Hüte schlüpfen kann? Auch eine Schatzsuche in der Wohnung bringt Spaß. Wenn Sie Kuscheltiere, Legosteine oder kleine Naschereien verstecken, können sich vor allem jüngere Kinder eine ganze Zeit lang in eine spannende Suche vertiefen.

➡ Alltagsaufgaben teilen

Beziehen Sie ihre Kinder in den Alltag ein. Je nach Alter können Kinder kleinere Aufgaben im Haushalt übernehmen oder Ihnen beim Kochen helfen. Ein gemeinsam gebackener Kuchen schmeckt so gut wie nichts sonst!

damit Eltern und Kindern nicht die Decke auf den Kopf fällt...

Bastelarbeiten

Basteln ist ein toller Zeitvertreib und kommt in der Hektik des Alltags oft zu kurz. Mit bunten Papier-Ohren, Draht-Schnurrbarthaaren und Watte-Schwänzchen werden leere Klopapierrollen zu kleinen Hasen und aus einfachem Salzteig entstehen Herzen oder Tiere als Tischdeko. Holen Sie sich weitere Ideen von Ihrem Kindergarten.

Home Office und Kinder betreuen

Wenn Sie zuhause im HomeOffice arbeiten, können Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Ziele stecken. Setzen Sie sich zusammen an den Tisch und legen Sie Aufgaben fest. Zum Beispiel 40 Minuten, um Mails zu beantworten während Ihr Kind eine Schulaufgabe löst. Danach gibt es eine gemeinsame Pause und dann folgt das nächste Ziel.

Rückzugs-Orte in der Wohnung

Bevor Ihrer Familie die Decke auf den Kopf fällt, bauen Sie eine Höhle daraus. Sessel, Polster und Leintücher bilden gemütliche Lager, in die sich Ihr Kind zum Lesen oder Spielen zurückziehen kann.

Rauszeit, am besten im Wald

Wenn die Turnstunde oder der Schwimmkurs gestrichen sind, sollte Ihr Kind auf anderem Weg zu Bewegung und Frischluft kommen. Bei einem kleinen Spaziergang oder Fangenspielen im Park, Wald oder am Feld können Sie gemeinsam den Kopf auslüften.

..damit Eltern und Kindern nicht die Decke auf den Kopf fällt

➤ Ruhe in den Tag bringen

Angst steckt an. Wenn Sie selbst ruhig bleiben, gibt das Ihrem Kind Sicherheit. Erklären Sie immer wieder in Ruhe, dass es hilft, eine Zeitlang nicht die Schule zu besuchen. Es hilft, dass sich möglichst wenig Menschen anstecken.

➤ Dem Tag eine Struktur geben

Schulfreie Zeit sind keine Ferien. Etwas länger schlafen als sonst ist natürlich kein Problem, ein strukturierter Tagesablauf aber sehr wichtig. Gehen Sie gemeinsam die Aufgaben durch, die von der Schule gestellt wurden und planen Sie feste Zeiten ein, zu denen diese bearbeitet werden.

Eine klare Einteilung des Tages sind auch die Mahlzeiten. Vielleicht probieren Sie, ein wenig religiöses Leben in die Familie zu bringen, indem Sie oder die Kinder ein Tischgebet sprechen, ein Morgen- oder ein Abendgebet, d.h. den Tag bewusst beginnen oder beenden. Kinder sind spontan im Erzählen, was sie sich wünschen oder was sie erlebt haben. Oder Sie leihen sich ein Gotteslob aus der Kirche aus, da stehen viele Vorschläge.

➤ Kontakt halten über Telefon, Whatsapp, Internet, Mail, Skype....

Unterstützen Sie ihr Kind, soziale Kontakte digital aufrecht zu erhalten. Zum Beispiel Skypen mit der besten Freundin oder regelmäßig mit der Oma über Whatsapp telefonieren.

➤ Abwechslung in den eigenen vier Wänden-auch wenn es eng ist

Selbst erfundene Spiele können die Zeit daheim zu einem Abenteuer machen. Wie wäre es mit einer Verkleide-Ecke, in der Ihr Kind in bunte Stücke aus Ihrem Kleiderschrank, Schuhe oder ausgediente Hüte schlüpfen kann? Auch eine Schatzsuche in der Wohnung bringt Spaß. Wenn Sie Kuscheltiere, Legosteine oder kleine Naschereien verstecken, können sich vor allem jüngere Kinder eine ganze Zeit lang in eine spannende Suche vertiefen.

➤ Alltagsaufgaben teilen

Beziehen Sie ihre Kinder in den Alltag ein. Je nach Alter können Kinder kleinere Aufgaben im Haushalt übernehmen oder Ihnen beim Kochen helfen. Ein gemeinsam gebackener Kuchen schmeckt so gut wie nichts sonst!

damit Eltern und Kindern nicht die Decke auf den Kopf fällt...

Bastelarbeiten

Basteln ist ein toller Zeitvertreib und kommt in der Hektik des Alltags oft zu kurz. Mit bunten Papier-Ohren, Draht-Schnurrbarthaaren und Watte-Schwänzchen werden leere Klopapierrollen zu kleinen Hasen und aus einfachem Salzteig entstehen Herzen oder Tiere als Tischdeko. Holen Sie sich weitere Ideen von Ihrem Kindergarten.

Home Office und Kinder betreuen

Wenn Sie zuhause im HomeOffice arbeiten, können Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Ziele stecken. Setzen Sie sich zusammen an den Tisch und legen Sie Aufgaben fest. Zum Beispiel 40 Minuten, um Mails zu beantworten während Ihr Kind eine Schulaufgabe löst. Danach gibt es eine gemeinsame Pause und dann folgt das nächste Ziel.

Rückzugs-Orte in der Wohnung

Bevor Ihrer Familie die Decke auf den Kopf fällt, bauen Sie eine Höhle daraus. Sessel, Polster und Leintücher bilden gemütliche Lager, in die sich Ihr Kind zum Lesen oder Spielen zurückziehen kann.

Rauszeit, am besten im Wald

Wenn die Turnstunde oder der Schwimmkurs gestrichen sind, sollte Ihr Kind auf anderem Weg zu Bewegung und Frischluft kommen. Bei einem kleinen Spaziergang oder Fangenspielen im Park, Wald oder am Feld können Sie gemeinsam den Kopf auslüften.