



Datum/Zeichen

31.03.2020

## Tipps für einen guten Tagesablauf zu Hause

Menschen brauchen Gewohnheiten (Regeln, Rituale, wiederkehrende Abläufe), um ihren Alltag leichter bewerkstelligen zu können. Routine bieten ihnen die Möglichkeit, sich ohne großes Nachdenken, quasi automatisiert, verhalten zu können. Gewohnheiten und Strukturen geben auch Sicherheit und Halt – das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Nachfolgend 9 Tipps, um den Alltag in Zeiten von Corona besser zu ertragen.

- 1. Die Situation annehmen und gemeinsam darüber sprechen**
  - Was ist im Alltag notwendig (Home-Office, Hausaufgaben, Mahlzeiten etc.)?
  - Welche Interessen gibt es darüber hinaus (Spielen, Rückzug etc.)?
- 2. Tagesplan erstellen**
  - Selbstverständliches, Wiederkehrendes und Besonderheiten notieren/bebilden;
  - Abschnitte überschaubar, d.h. relativ kurz halten – sich an Schulstunden/Doppelstunden orientieren;
  - Arbeitszeiten (Home-Office sowie Hausaufgaben) deutlich kennzeichnen und störungsfrei halten.
- 3. Bewegung einplanen**
  - Regelmäßige Möglichkeit schaffen, die Wohnung/das Haus zu verlassen;
  - durchaus mehrmals am Tag frische Luft schnappen, sich draußen bewegen oder spielen;
  - auch für Bewegung in der Wohnung sorgen: z.B. tanzen, tierisches Bewegen, Gymnastik
  - ...

4. **Gemeinsam aber auch für sich Spielen**
  - Gesellschaftsspiele, Bastelarbeiten, elektronische Spiele etc.
  - die Wohnung mit Selbst-Gebasteltem zu dekorieren.
5. **Digitale Angebote nutzen**
  - Einsatz von von Tablet und TV – allerdings mit zeitlich vereinbarten Grenzen;
  - kindgerechte Programme, Wissenssendungen, digitale Bildungsmöglichkeiten der öffentlich-rechtliche Sender für Kinder und Erwachsene nutzen.
6. **Zeit für jeden selbst reservieren**
  - die ungewohnt umfangreichen Enge in der Familie durch Rückzug entspannter gestalten;
  - Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene brauchen Zeit für sich
  - gegenseitiges Verständnis dafür wecken.
7. **Außergewöhnliche Projekte angehen**
  - Liegegebliebenes aufgreifen und beginnen (Aufräumen, sortieren, verschönern etc.);
  - außergewöhnliche Ideen mal ausprobieren (Tagebuch schreiben, Bilderalbum gestalten, Briefe oder eigene Texte schreiben etc.)
8. **Sich mit Freunden und Nachbarn austauschen**
  - derzeit allerdings **nicht face-to-face**, sondern per Telefon Videokontakten
  - Humorvoller Austausch über jeweilige „Inselleben“
  - sich gegenseitig inspirieren, Ideen vermitteln etc.
9. **Gelassenheit, Humor und kein Stress**
  - Die Besonderheiten durch Corona und eingeschränktem Kontakt karikieren;
  - keine zu hohen Erwartung an sich selbst und die Kinder stellen;
  - Nicht alles zu ernst oder zu korrekt nehmen.
10. **Sich professionellen Rat einholen**
  - Disziplin und hohe Ansprüche sind gut; sich eigene Schwächen oder Grenzen einzugestehen, ist genauso wertvoll;
  - „neben dem Herz auch das Hirn einschalten“ (A. Adler)
  - eine Erziehungsberatungsstelle anrufen, um sich Entlastung und Ermutigung zu holen sowie neue Perspektiven oder Lösungen zu verschaffen.