

Der Alltag ist nicht alltäglich

Der Tagesablauf ist nach wie vor ungewohnt, da man viel Zeit gemeinsam zu Hause verbringt. Es kann in der Familie auch zu Streit kommen. Darum ist es wichtig, einige Regeln zu befolgen.

Was kann ich im Alltag mit meinem und für mein Kind tun?

Versuchen Sie als Eltern alltägliche Routinen und Rituale aufrechtzuerhalten. Sie geben sich und dem Kind Halt und Sicherheit:

- Richten Sie für sich und für Ihr Kind eine Tagesstruktur ein. Legen Sie Zeiten fest, wann sie aufstehen, spielen, lernen, essen, nach draußen und schlafen gehen.
- Versuchen Sie, die Schlafenszeiten an den normalen Kindergarten- oder Schulalltag zu orientieren
- Begrenzen Sie Medienzeiten.
- Holen Sie fast Vergessenes aus der Garage, dem Keller oder den Schränken z. B. Tischtennisplatte, Kicker, Bastelmaterialien oder Spiele.
- Binden Sie die Kinder in Haushaltsaufgaben ein. Zusammen kochen, im Garten arbeiten, die Wohnung aufräumen ...
- Bei Schulkindern: achten Sie darauf, dass Ihr Kind die geforderten Schulaufgaben nach Möglichkeit erledigt, aber überfordern Sie es nicht
- Bewegen Sie sich viel! Bauen Sie Bewegungslandschaften zu Hause auf oder bewegen Sie sich gemeinsam viel an der frischen Luft. Beachten Sie dabei bitte die empfohlenen Hygieneregeln sowie die aktuellen Verhaltensregeln für Ihren Wohnort. Halten Sie auch bei Spiel und Spaß draußen mit Ihren Kindern die Kontaktbeschränkungen zu anderen ein, und denken Sie an die Einhaltung des empfohlenen Mindestabstands von 1,5 Metern zu anderen.

Aus: <https://www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen/>

Dort finden Sie weitere nützliche Tipps, Hinweise und Links zur derzeitigen Situation.

Wenn es doch zu einem Streit kommt, fragen Sie nach Hilfe. Wir wissen, es ist keine leichte Situation!

Schreiben Sie an das Familienzentrum, derzeit am einfachsten per E-Mail unter familienzentrum-suedharz@awo-thueringen.de, wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen zurück und finden gemeinsam eine Lösung!