

Tipps für Familien zu Hause

Allgemein

- Strukturen und feste Tagesabläufe für Woche und Wochenende schaffen (erhält Zeitstruktur)
- Gemeinsame Essensplanung, evtl. Wochen-Speiseplan erstellen, gemeinsam kochen, größere Kinder kochen lassen
- Haushalts-Aufgaben altersentsprechend verteilen
- Fernseh- und Computerzeiten vereinbaren
- Täglich an die frische Luft (Radfahren, Skaten, Ballspiele im Hof, Spazieren, usw.)
- Spiele ausprobieren, basteln, puzzeln, malen (Austausch mit anderen Eltern)
- Gemeinsame Sportübungen durchführen (im Internet verfügbar)
- Treffen Sie gemeinsame Konfliktregelungen → Auszeiten, Gespräche, Familienkonferenzen
- Langeweile zulassen → fördert Kreativität und schafft Raum für gute neue Ideen
- „Nachbarschaftshilfe“ fördern → Grüße in Form von Briefen oder Selbstgebasteltem für ältere Nachbarn oder Freunde
- Kontakte zur Verwandtschaft/Bekannten per Post/Telefon/E-Mail fördern

Kita- und Grundschulkind

- Feste Rituale einführen (ähnlich wie „Morgenkreis“ in der Kita, wo Kinder erzählen können)
- Mit Kindern gemeinsame Absprachen zum Tagesablauf, was passiert am Tag → mind. eine gemeinsame Aktion unternehmen
- Bei Grundschulkindern Pausen- bzw. Spielzeiten m.H. von Stoppuhr/Sanduhr einrichten
- Kinder mit Freunden telefonieren lassen (auch mit Kita-Freunden), Video-Telefonate ermöglichen
- Hörspiele im Netz als Pausen-Zeit nutzen
- Feste Fernsehzeiten vorgeben

Schulkinder ab 5. Klasse

- Täglich mit Schulkindern Inhalte von Schulaufgaben klären, Lern- und Pausenzeiten absprechen (wenn nötig Stoppuhr oder Sanduhr benutzen)
- Frust bei Schularbeiten? Lassen Sie Ihr Kind nicht allein → Klärung was braucht Ihr Kind?
- Hilfe bei anderen Eltern, Schülern oder dem Lehrer suchen (z.B. über Videotelefonie)
- Akzeptieren und wertschätzen Sie es, wenn Ihr Kind Ihnen in schulischen Dingen eine Nasenlänge voraus ist
- Jugendlichen „Ausgeh-Regeln“ festlegen (gemäß den Verordnungen des Landes bzw. Bundes)