

Beratungsstellen für Jugend- und Erziehungsfragen

5 Wochen ohne Kita- und Schulbetreuung - eine Herausforderung für die ganze Familie

Seit Anfang dieser Woche werden Kinder und Jugendliche nicht mehr wie gewohnt von der Kindertagesstätte oder der Schule betreut. Folglich stehen Eltern vor der Herausforderung die betreuungsfreie Zeit aufzufangen, zu überbrücken und das Zusammenleben neu zu gestalten.

In kürzester Zeit werden Kinder und Teenies vermutlich durch die Einschränkungen nicht ausgelastet sein. Sie bleiben abends länger wach, weil sie nicht müde sind und „frei“ haben, dafür schlafen sie morgens länger. Der Tagesrhythmus kommt durcheinander, wahrscheinlich wird der Medienkonsum stark ansteigen, Konflikte mit den Eltern sind vorprogrammiert.

Was also tun?

Tipps für den Familienalltag

1. Klare Tagesstrukturen sind noch wichtiger als sonst

- Geben Sie Ihrem Familienalltag eine klare Tagesstruktur mit festen Zeiten für Essen, Bewegung, Ausruhen, Schlafen und für Lernen und Spielen.
- In dieser Tagesstruktur sollten sowohl gemeinsame Zeiten, als auch Zeiten des Rückzugs, aktive Zeiten und Zeiten für Entspannung und Ruhe ihren Platz haben.
- Eine Alltagsstruktur sowie klare Regeln geben Ihnen als Eltern und Ihren Kindern eine Orientierung und ein Gefühl von Selbstsicherheit. In dieser Zeit, wo nichts mehr ist, wie es war, ist diese Orientierung besonders wichtig.
- Besonders regelmäßige Zeiten für Videotelefonie, um den Kontakt zu Freunden und Großeltern zu ermöglichen. (Über Videotelefonie können Großeltern auch Geschichten vorlesen).
- Analoge Spiele können neue Erfahrungen ermöglichen. Entdecken Sie Brett-, Karten- und Würfelspiele und bauen Sie Spielrunden regelmäßig im Alltag ein.
- Suchen Sie einfache Bastelmöglichkeiten im Internet und probieren Sie mit Ihren Kindern Neues aus.

2. Besondere Zeiten brauchen besondere Regelungen des Zusammenlebens

- Besprechen Sie zusammen, was den einzelnen Familienmitgliedern im familiären Zusammenleben wichtig ist. Welche Ideen und Wünsche haben Ihre Kinder?
- Sinnvoll ist in dieser Zeit **besondere Aktionen oder Projekte zu planen**, die in der Wohnung oder dem Garten stattfinden können: Keller aufräumen, Jugendzimmer streichen, Tischtennisplatte aufbauen (...)
- Tauschen Sie sich aus, wie die Aufgaben den individuellen Möglichkeiten den Familienmitgliedern entsprechend verteilt werden können:
Wer kann was im familiären Miteinander einbringen?
Welche Aufgaben sind die Kinder bereit zu übernehmen?
- Binden Sie Ihre Kinder/Ihr Kind in die **Alltagsorganisation** mit ein: Kochen, Backen, Lernen, Aufräumen, Einkauf.
- Sammeln Sie die verschiedenen Wünsche, Vereinbarungen und Pläne auf ein großes Blatt. Dies kann gerne in kreativer Form unter Beteiligung der Kinder geschehen. Am

Besten hängen Sie dieses Blatt an einem zentralen Ort in der Wohnung auf, so dass alle Familienmitglieder regelmäßig an die besonderen Abmachungen erinnert werden.

- Gestalten Sie einen gemeinsamen Kalender über die 5 Wochen und tragen sie besondere Vorhaben ein. Das hilft auch den Kindern die noch kein ausgeprägtes Zeitgefühl haben.
- Rufen Sie regelmäßig Familienbesprechungen ein, in denen Sie sich darüber austauschen, wie es jedem Familienmitglied geht, was gut läuft und was geändert werden sollte.
- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre in der Wohnung.
Wenn schon alle 5 Wochen lang aufeinander hocken, ist es besonders wichtig, dass sich alle wohlfühlen. Planen sie regelmäßige Aufräumzeiten ein.

Beispiele für mögliche Vereinbarungen:

- Für das Essen mit Einkauf, Vorbereitung, Kochen, Tischdecken, Abräumen und Abwaschen, tragen alle zusammen Verantwortung. Für alle Mahlzeiten wird besprochen, wer wie seinen Teil dazu beiträgt.
- Küche, Wohnzimmer und Flur werden täglich zusammen oder abwechselnd zu regelmäßigen Zeiten aufgeräumt. Das eigene Zimmer wird alleine aufgeräumt.
- Jede/r erledigt am Tag zwei Aufgaben im Haushalt.
- Wir klopfen an und warten auf Erlaubnis, bevor wir das Zimmer eines anderen Familienmitglieds betreten.
- *Wir lassen einander ausreden.*

Sie bleiben als Eltern natürlich immer in Ihrer Verantwortung Entscheidungen zu treffen. Je besser es aber gelingt auch die Kinder miteinzubeziehen, desto eher gelingt das Zusammenleben.

3. Wenn´s mal kracht:

- Konflikte zwischen den Kindern, den Eltern und den Kindern und auch zwischen den Eltern werden trotz klarer Absprachen gehäuft auftreten. Stellen sie sich darauf ein! Das hilft gelassener zu reagieren.
- Setzen Sie für solch Konfliktsituationen „**Time out-Zeiten**“ fest. Diese bewährte Methode aus dem regulären Familienalltag kann helfen, die ersten impulsiven Emotionen einzudämmen, um dann zu einem späteren Zeitpunkt über Lösungsmöglichkeiten zu sprechen. Beteiligen Sie Ihre Kinder dabei aktiv an der Lösungssuche.
- Gehen Sie nicht in jeden Konflikt. Lassen Sie in dieser besonderen Zeit auch mal 5 grade sein. Sie gehen dadurch auch sparsamer mit Ihrer eigenen Energie um.

4. Bewegung muss sein:

Bieten Sie Ihren Kindern zuhause und in der Natur Bewegungsmöglichkeiten an:

- Matratzen werden zu Trampolins umfunktioniert u.a.
- Der Flur darf in dieser Zeit auch mal zur Rennstrecke werden.
- Ein Hindernisparcouer durch die Wohnung kann auch seine Reize haben.
- Sprechen Sie Ihren Nachbarn an und bitten Sie um Verständnis für diese 5 Wochen.
- Solange es noch möglich ist, können Sie regelmäßig (am besten 1-2 mal täglich) Kurzausflüge, kleine Fahrradtouren und Spaziergänge in der freien Natur unternehmen.

5. Mediennutzung gestalten:

- Besonders wichtig ist in diesen Wochen feste Zeiten für das Spielen am Laptop, Handy, Tablet, X-Box und für Filme auf You Tube oder dem TV zu besprechen. Sonst können die Medien schnell den Ton im Familienalltag vorgeben!
- Als Eltern sollten Sie natürlich mit gutem Beispiel vorangehen und bewusst das Handy stummschalten und den Laptop wegpacken!
- Medienzeiten: Allgemein werden folgende tägliche Nutzungszeiten für alle Medien zusammen empfohlen:
4 - 6 Jahre: in Begleitung der Eltern 20-30 Minuten / 7 - 10 Jahre: 45 Minuten
11 - 13 Jahre: 60 Minuten.
- In Zeiten von Corona **können diese Zeiten abweichen** und der Situation entsprechend angepasst werden.
- Sind Sie zurückhaltend mit dem Konsum der Berichterstattung über das Corona Virus. Präsentieren Sie Ihrem Kind nur altersgerechte Informationen.
- Nutzen sie Audio Medien und Hörspiele. Das können Kinder viel besser verarbeiten
- Machen Sie Laptop und PC sicherer. Unter www.klick-tipps.net/sicher finden Sie aktuelle Tipps, welche Maßnahmen Sie ohne großen Aufwand ergreifen können. Wie Sie Spielkonsolen kindersicher machen, erfahren Sie unter www.klicksafe.de/plaudern/spielekonsolen.php.
- Weitere Informationen zur Mediennutzung finden Sie beim Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest unter www.mpfs.de.

6. Erziehen steht nicht im Vordergrund

- Das Ziel sollte es sein, dass Sie mit Ihrer Familie gut durch diese 5 besonderen Wochen kommen!
- Setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck mit dem Anspruch gerade in dieser Zeit besonders gut erziehen zu wollen.
- Versuchen Sie auch mit den eigenen Ansprüchen und den Herausforderung durch die Kinder so ruhig wie möglich umzugehen.
- Sorgen Sie auch für sich, gönnen und suchen Sie sich Auszeiten. Gehen Sie z.B. auch mal alleine spazieren.
- Verabreden Sie sich mit Bekannten und anderen Eltern zum Austausch per Telefon. Gründen sie eine Whatsappgruppe und posten sie belastendes und Lustiges aus dem Familienalltag.
- Stellen Sie sich darauf ein, in dieser Zeit **Regeln noch öfters als sonst wiederholen** zu müssen. Kinder wie auch Jugendliche lernen durch Wiederholungen. Ohne Wiederholung können sie nicht gut lernen. Das ist der Grund, warum sie uns dazu bringen, etwas mehrfach sagen zu müssen.
- Wenn auch Sie bei Konflikten mal selbst aus der Haut fahren, nehmen Sie es sich nicht übel. Das kann in solchen Situationen vorkommen.
- Scheuen Sie sich nicht sich Rat zu holen. Wir haben für diese besondere Zeit ein Familientelefon geschaltet, wo Sie sich spontan Beratung und Hilfe holen können.

Alles Gute für Sie!

Beratungsstellen für Jugend- und Erziehungsfragen
Reutlingen, Münsingen, Dettingen

Wir sind über das Familientelefon direkt erreichbar:

Mo bis Do 9-12 h / 14 - 16 h
Fr 9-12 h

(Beratungswünsche könne auch per Mail an mitgeteilt werden)

Beratungsstelle Dettingen: 07123-72 68 60

zuständig für Metzingen, Bad Urach, Dettingen, Riederich, Römerstein, Hülben, Grabenstet-
ten, Grafenberg

erziehungsberatung.dettingen@kreis-reutlingen.de

Beratungsstelle Münsingen: 07381-92 95 60

zuständig für Münsingen, Engstingen, Zwiefalten, Gomadingen, Hayingen, Hohenstein,
Mehrstetten, Pfronstetten, Sonnenbühl, St.Johann, Trochtelfingen

erziehungsberatung.muensingen@kreis-reutlingen.de

Beratungsstelle Reutlingen: 07121-947 90 60

zuständig für Reutlingen, Pfullingen, Eningen, Lichtenstein, Wannweil, Pliezhausen, Wal-
dorfhäslach

erziehungsberatung.reutlingen@kreis-reutlingen.de