



Schulerfolg

gemeinsam sichern

TIPPS FAMILIENALLTAG IM LOCK- DOWN MEISTERN

Familie, Kita, Schule und Beruf unter einen Hut bringen

Der Familienalltag ist unter Corona-Bedingungen turbulenter und stressiger geworden. Der Druck auf die Eltern wächst. Berufliche Verpflichtungen, finanzielle Sorgen und die Verantwortung gegenüber der eigenen Familie nehmen zu. Wenn einem alles zu viel wird und man seine Grenzen erreicht, ist es wichtig, sich konkrete Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Zehn Empfehlungen können Eltern und ihre Kinder dabei stärken und unterstützen, diese besondere Belastung in der Corona-Pandemie erfolgreich zu meistern.

Was kann man als Elternteil und Familie für das gemeinsame Wohltun? Wie können Ängste und Sorgen aufgefangen werden und was trägt zu einem harmonischen und zufriedenen Familienleben bei?

**10 TIPPS
FÜR EINE GELINGENDES
FAMILIENLEBEN IM
LOCKDOWN**

**WIE KANN ICH MEIN/E
KIND/ER
UNTERSTÜTZEN?**

**FAMILIENALLTAG
POSITIV GESTALTEN**

**WIE KANN ICH MIT DEM
STRESS UMGEHEN?**



**NETZWERKSTELLE
AKKU**

Breiter Weg 28
39288 Burg

03921 484901

netzwerkstelle.aku@
rolandmuehle-burg.de

ALLTAGSSTRUKTUR

Stellen Sie für sich und Ihre Familie einen Tages-/Wochenplan auf. Darin können z.B. Schul- und Arbeitsaufgaben, gemeinsame Mahlzeiten/Pausen, Spielzeiten und eventuelle Haushaltstätigkeiten erfasst werden. Wichtig hierbei ist es, den Feierabend mit einzutragen.

1

ROUTINEN

Wiederkehrende Routinen und Abläufe erleichtern den Alltag. Jedes Familienmitglied kann sich daran orientieren und hat einen Überblick über seinen Tag. Struktur und regelmäßige Abläufe geben Sicherheit. Für jüngere Kinder können auch Wochenpläne mit Symbolen gestaltet werden.

2

FREIZEIT

Denken Sie an ausreichend Freizeit für alle Familienmitglieder. Berücksichtigen Sie dabei die Wünsche der Kinder. Planen Sie körperliche/sportliche Aktivitäten in Ihren Alltag ein. Auf engem Raum kann es schnell zu Konflikten kommen. Draußen kann jeder tief durchatmen und sich frei bewegen.

3

POSITIVE RÜCKMELDUNG UND LOB

Loben Sie Ihre Kinder und schenken Sie ihnen Anerkennung. Geben Sie Ihren Kindern Rückmeldung, wenn sie ihre Lernaufgaben gut erfüllt haben. Beispielsweise können alle Familienmitglieder sich bei gemeinsamen Mahlzeiten über schöne Dinge oder Erfolgserlebnisse des Tages austauschen. Ein wertschätzender und achtsamer Umgang miteinander kann Stress und negative Gedanken reduzieren.

4

MIT DEN LIEBSTEN IN VERBINDUNG BLEIBEN

Halten Sie mit Großeltern und Freunden Kontakt. Helfen und unterstützen Sie Ihre kleineren Kinder bei Telefonaten. Greifen Sie als Familie auf gemeinsame soziale Netzwerke zurück und geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, sich mit ihren Freunden auszutauschen.

5

Schulerfolg

gemeinsam sichern

EIGENE INTERESSEN, SELBSTFÜRSORGE

Es ist wichtig, auch an seine eigenen Bedürfnisse zu denken. Ermöglichen Sie jedem Familienmitglied Ruhezeiten. Gibt es Rückzugsmöglichkeiten? Sich auf sein eigenes Wohlbefinden zu konzentrieren (Bewegung, Auszeiten, eigene Interessen), ermöglicht allen gesund und fit zu bleiben.

6

HIGHLIGHTS SETZEN

Setzen Sie auch im Lockdown klare Grenzen zur Woche und dem Wochenende. Freitags kann pünktlich der Feierabend eingeläutet werden. Schulische Belange werden am Montag wieder aufgegriffen. Planen Sie besondere Aktivitäten. Wochenende ist Familienzeit – Wie wäre es mit einem Film-/Spieleabend oder gemeinsames Kochen?

7

ZUHÖREN UND AUFMERKSAM SEIN

Schenken Sie den Ängsten und Sorgen Ihrer Kinder oder Ihres Partners/ Ihrer Partnerin Beachtung. Nicht für Alles kann es sofort eine Antwort oder schnelle Lösung geben. Dennoch ist es wichtig, dass Sie zuhören und gemeinsam Strategien entwickeln, um die Herausforderungen zu bestreiten.

8

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN AKZEPTIEREN – GEFÜHLE ZULASSEN

Schnell kann die Stimmung im engen Wohnraum kippen. Akzeptieren Sie Gefühlsausbrüche und begleiten Sie Ihre Kinder liebevoll und wertschätzend. Auch Eltern können einmal die Nerven verlieren. Atmen Sie durch, verlassen Sie die Situation und geben Sie sich und Ihrem Gegenüber Zeit, damit ein folgendes Gespräch ruhig und konstruktiv geführt werden kann. Probleme lassen sich am besten lösen, wenn die erhitzten Gemüter sich beruhigt haben.

9

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Sollten Sie trotz Allem an Ihre Grenzen kommen, zögern Sie nicht, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Auch im Lockdown können Sie Kontakt zu Lehrkräften und Schulsozialarbeiter*innen aufnehmen. Über die angegebenen Telefonnummern erreichen Sie Ansprechpartner*innen, welche Ihnen weiterhelfen und Sie beraten können.

10



SACHSEN-ANHALT



EUROPÄISCHE UNION
ESF
Europäischer Sozialfonds



JUGENDWERK ROLANDMÜHLE



Cornelius-Werk
Diakonische Dienste