



Wie bringen wir alles zu Hause unter einen Hut?

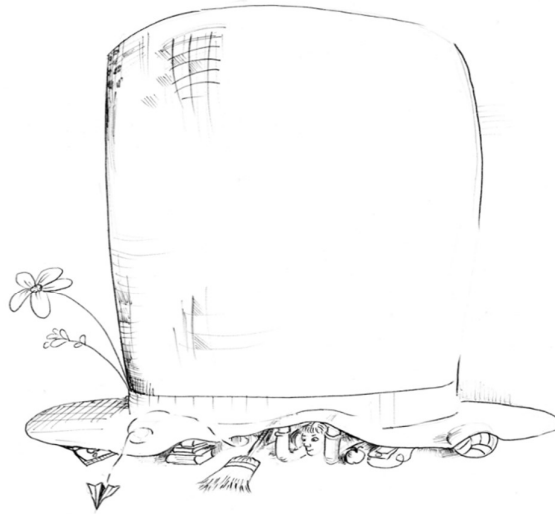
Wir sind alle in einem Ausnahmezustand und gefordert neue Lösungen zu finden.

Wie soll man Kochen, Matheaufgaben, Homeoffice, finanzielle Sorgen, Enge, Langeweile, Wut- und Lachanfalle unter einen Hut bringen?

Jede Familie hat sich auf den Weg gemacht, ihre Welt zu Hause neu zu erschaffen. Es entstehen wunderbare Ideen und Lösungen.

Wir möchten hier einige Anregungen geben, wie Herausforderungen weiter gemeistert werden können.

1	Tagesstruktur gemeinsam festlegen	Tagesplan gross aufschreiben Wann arbeiten wir ruhig, wann ist unsere gemeinsame Zeit? Wann darf TV geschaut, werden? Wann essen wir? Wann gehen wir an die frische Luft? Wann wird geduscht? Mit einem Signal (z.B. besondere Melodie) kann auf den Wechsel hingewiesen werden.
2	ruhige, konzentrierte Arbeitszeit	Wen darf man fragen (WC-Rollen-Ampel auf Grün)? Wer will nicht gestört werden (WC-Rollen-Ampel auf Rot)? Am Schluss werden entstandene Probleme angeschaut und evtl. gelöst.  Die Kinder sollen nicht dauerüberwacht werden. Die Hausaufgaben sollen grösstenteils selbständig gelöst werden können. Wenn Probleme auftauchen, können die Kinder bei der Lehrperson nachfragen. Vielleicht können auch Klassenkameraden weiterhelfen. Es braucht keine externen «Hilfslehrer/-innen». Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es etwas alleine schafft. Unterstützen Sie das Engagement und den Durchhaltewillen. Melden Sie der Klassenlehrperson, wenn es schwierige Situationen gibt.
3	Pausen einplanen	Bewegung und frische Luft Entspannung



4	gemeinsame Zeit	<p>zusammen kreativ sein, balgen, lachen, diskutieren, Wettbewerbe erfinden, aufräumen, putzen, zueinander Sorge tragen</p> <p>das Kochen als wichtige Erfahrung für die Kinder nutzen (Masseinheiten, motorische Fertigkeiten, lesen und umsetzen beim Kochen mit Rezepten, Freude, sinnliche Erfahrung, schön anrichten, ...)</p>
5	Hausarbeiten aufteilen	<p>alle helfen mit: Wer macht was? Familien müssen zusammenhalten</p>
6	mit Frust und Ängsten umgehen	<p>sich um eine positive Grundhaltung bemühen, Gelassenheit und Zuversicht anstreben</p> <p>über die Situation sprechen, Fragen beantworten, Fakten erklären</p> <p>Freunde anrufen, um die Sorgen zu teilen</p> <p>sich zurückziehen können (z.B. im Lasst-mich-in-Ruhe-Zelt)</p> <p>selber offen über Betroffenheit sprechen</p> <p>kreative Möglichkeiten schaffen, um Sorgen auszudrücken (malen, dichten, singen, ...)</p> <p>im Familienrat Probleme diskutieren</p>
7	Bedürfnisse wahrnehmen	<p>Was brauche ich? Was brauchst du?</p>
8	Hilfe in Anspruch nehmen	<p>von Nachbarn von Freunden von den Lehrpersonen von Beratungspersonen</p>