

Coronakrise zuhause?

Liebe Eltern,
diese Zeiten sind sehr herausfordernd. Sie müssen Ihre Kinder zuhause hüten und sich um Vieles bei eingeschränkten Bedingungen kümmern. Es kann auch etwas Gutes haben, dass Ihre Familie enger zusammensteht. Es wird mehr geredet, miteinander erlebt, Sorgen und Freuden geteilt. Schauen Sie auf die Dinge, die Sie freuen. Natürlich wird es auch stressig. Unzufriedene, unausgelastete Teenager! Unten habe ich ein paar Tipps gesammelt, was Sie tun können, damit Streitereien in der Familie nicht eskalieren. Schreiben sie mir gerne per Email, wenn Sie eine persönliche Beratung möchten.
Ich wünsche Ihnen Zuversicht, starke Nerven und vor allem Gesundheit für Sie und Ihre Lieben!

Jacqueline Kimpel, JaS

*Mach` dir jeden Tag ein Geschenk!
Denke darüber nach, worauf du dich heute freuen kannst.*

KurzTipps gegen Lagerkoller

Der Familienplan

1. Familienrat
 - Was ist heute gut gelaufen?
 - Was können wir so weitermachen?
 - Wo gab`s Probleme? Wie können wir das ändern?
 - Für jeden Tag 15 Minuten Zeit für den Familienrat notieren

2. Lern-/Arbeitszeiten

- Zeit für konzentriertes, störungsfreies Arbeiten oder Lernen.
- Jede*r notiert die nötigen Lern- und Arbeitszeiten von- bis Uhrzeiten
- Für Schüler*innen womöglich detailliert welches Schulfach wann

3. Haushaltsplan

- Die anfallenden Arbeiten im Haushalt sammeln
- Wichtig: genau absprechen und fair aushandeln, wer was übernimmt
- Jede*r wählt Aufgabengebiete, um die er/sie sich eigenverantwortlich kümmert.
- Jede*r notiert benötigte Haushaltszeiten
- Gemeinsame Essenszeiten notieren

Das gemeinsame Essen ist ein wichtiges Familienritual und soll regelmäßig stattfinden

4. Ziele setzen

- Was möchte ich nach der Corona-Zeit erreicht haben
Mathestoff können, Bienenhotel bauen, Nachbarn helfen, ...
- Wie kann ich das erreichen?
- Was habe ich dazu schon? Was brauche ich dazu noch?
- Von wem? Was ist der erste kleine Schritt dahin? Wann?
- Ziele notieren

5. Freizeitplan

- Jede*r notiert, was er/sie gerne mit der Familie machen möchte.
Spiele, Aktivität draußen, Backen, Kochen, Basteln, Heimwerken, ...
- Hier möglichst konkret: Welche Spiele? Welcher Kuchen? Welche Medien? ...
- Jede*r schreibt 5 verschiedenartige Aktivitäten, die **gemeinsam** mit der Familie machbar sind auf einzelne Zettel
- Was macht uns als Familie Spaß? Gemeinsames Sammeln
- Absprache mit allen, wann welche Aktivität stattfindet

Kinder und Jugendliche brauchen unbedingt Bewegung, möglichst draußen. Mindestens zwei Stunden täglich.

6. Auszeit

- Jede*r notiert, welche Dinge er/sie alleine tun möchte
Lesen, Medien, Sport, Telefonieren, Wellness...
- Jede*r notiert gewünschte Auszeiten

Empfohlene Medienzeiten (Smartphone, TV, PC, Konsole)

10-13 Jahre: 9-12 Stunden/Woche = 1,5 Stunden täglich

14-17 Jahre: 14 Stunden/Woche = 2 Stunden täglich

7. Der Stundenplan

- Alle gesammelten Zeiten anschauen.
- Gemeinsam für jedes Familienmitglied einen Plan erstellen.
- Auf Fairness und Ausgewogenheit achten!

Streif

Miteinander reden

- Jede/r schildert 3 Minuten sein Problem
- Meine Sichtweise: *Mir ist aufgefallen, dass... Ich habe beobachtet...*
- Auswirkungen: *Für mich heißt das... Ich befürchte, dass... Für uns bedeutet das...*
- Gefühle: *Mir geht es... Das ärgert mich. Das ist mir unangenehm.*
- Wünsche: *Ich möchte... Ich wünsche mir...*
- Fragen: *Wie siehst du das? Wie kam es dazu? Was meinst du dazu?*
- Lösungen suchen: *Was können wir tun? Wie kann eine Lösung aussehen? Was können wir anders/stattdessen machen?*

Vorschläge und Wünsche

- Liste erstellen mit zwei Spalten:
- 1. Ich wünsche mir ... 2. Ich bin bereit zu tun...
- Mindestens drei Punkte auf jeder Seite finden.
- Gleich viele Wünsche wie Vorschläge.
- Beide Seiten positiv formuliert ausfüllen. (Statt: „Ich wünsche mir, dass du mich nicht anschreist.“ Sondern: „Ich wünsche mir, dass du freundlich mit mir redest.“)
- Listen tauschen.
- Jede/r hakt still ab, wozu er/sie bereit ist; welche Wünsche/Vorschläge angenommen werden.
- Keine weiteren Diskussionen über nicht angehakte Punkte.

Vertrag

- Nur die angehakten Punkte werden aufgeschrieben und unterschrieben.
- Auf Ausgeglichenheit und Fairness achten
- Erfolge im Familienrat besprechen