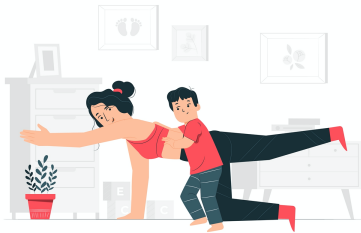


Massnahmen für Familien



Designed by Freepik

Finden Sie eine neue Alltagsstruktur!

Bewahren Sie vertraute Routinen und Strukturen soweit als möglich. Das gibt Kindern Sicherheit. Sie können auch neue Strukturen für den Alltag mit den Kindern gemeinsam schaffen. Wichtig ist, dass Sie dabei nicht zu hart mit sich selbst sind. Es ist eine Ausnahmesituation, die besondere Maßnahmen erfordert. Das ist nicht schlimm und geht wieder vorbei.

Gestalten Sie Ihren Tagesablauf gemeinsam!

Machen Sie mit Ihren Kindern einen festen Plan – Kinder können sich an festen Punkten und Zeiten gut orientieren:

- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten
- Machen sie einen Aufgabenplan für die Schule
- Bestimmen Sie ein Zeitfenster für den Medienkonsum
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine in der Wohnung oder im Freien beschäftigt
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten, wie gemeinsame Brettspiele oder Basteln
- Planen Sie Zeit für gemeinsames Kochen, gemeinsame Mahlzeiten und gemeinsames Aufräumen

Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten!

Gemeinsame Aktivitäten sind wichtig – genauso wie eine Rückzugsmöglichkeit für jeden einzelnen. Das kann gegen Konflikte und Anspannung in der Familie vorbeugen und diese reduzieren.

Wie und was spreche ich über Corona?

Seien Sie Ansprechpartner, wenn Ihr Kind Fragen hat, fragen Sie es selbst, was es schon weiß und was es darüber denkt und fühlt. Geben Sie ihm die nötige Stabilität in diesen verunsichernden Zeiten und korrigieren Sie notfalls falsche Informationen. Seien Sie für Ihr Kind da, nehmen seine Sorgen bewusst wahr und vermitteln Sie, dass Verunsicherung auch vorbei gehen wird und Sie das gemeinsam meistern werden.

Reagieren Sie auf die Gefühle Ihres Kindes!

Es kann sein, dass Ihr Kind anhänglicher als sonst ist – nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes bewusst wahr und ernst. Das schafft Geborgenheit und Vertrauen für Ihr Kind. Kommunizieren Sie positiv mit Ihrem Kind und loben es – das stärkt und motiviert.

Wenn Sie merken, dass Ihre eigenen Gefühle überwältigend und zu stark sind und Sie mit jemandem sprechen wollen, nehmen Sie Ihr Bedürfnis unbedingt ernst! Nutzen Sie dafür aber unbedingt andere Erwachsene oder professionelle Hilfe – kontaktieren Sie uns über unser Kontaktformular und wir beraten Sie individuell.



Designed by Freepik