

# FAMILIE ZU HAUSE

## WIE SIE DEN FAMILIENALLTAG IM HOME-OFFICE MEISTERN

### 1. STIMMEN SIE DIE KINDER AUF EINE ZEIT EIN, DIE ANDERS IST

Die aktuelle Situation verunsichert sowohl Erwachsene als auch Kinder. Dinge, die wir nicht verstehen, ängstigen uns. Wichtig ist deshalb, Ruhe zu bewahren und mit Ihren Kindern zu sprechen. Erklären Sie dabei kurz und mit möglichst einfachen Worten, warum die Situation im Moment so ungewöhnlich ist. Hier ist eine kindgerechte Information der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

[www.youtube.com/watch?reload=9&v=\\_kU4oCmRFTw](http://www.youtube.com/watch?reload=9&v=_kU4oCmRFTw)

Greifen Sie Fragen Ihrer Kinder auf, recherchieren Sie Informationen gemeinsam und kindgerecht. Besprechen Sie mit ihren Kindern, was Sie als Familie tun können, um sich vor der Krankheit zu schützen (Hände waschen, in die Arme beugen, husten, Abstand zu Anderen halten). Lassen Sie Ihre Kinder nur altersentsprechende Nachrichten (z.B. Logo! im ZDF bzw. ZDFtivi) schauen.

Sprechen Sie über Ihre eigenen Sorgen mit anderen Erwachsenen, aber geben Sie diese nicht an Ihre Kinder weiter. Wichtig ist, Ihre Kinder nicht zu beunruhigen, sondern zu vermitteln, *dass jetzt alle Menschen zusammenhalten*, damit wir bald wieder einen normalen Alltag leben können.

*Und nicht zuletzt: Es sollte sich nicht jedes Gespräch um das Virus drehen – genießen Sie die Zeit und die schönen Momente miteinander!*



# FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF  
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

## 2. ENTWICKELN SIE GEMEINSAM EINE TAGESSTRUKTUR

Hier können Sie die Kinder ihrem Alter entsprechend einbeziehen. Listen Sie die verschiedenen Stationen des Tages – Aufstehen, Anziehen, Frühstück... - gemeinsam auf.

Die Kinder können Symbole/Bilder zu jedem Punkt malen, z.B. eine Müsli-Schale für das Frühstück, eine Hose für Anziehen, eine Zahnbürste für Zähneputzen... Je jünger die Kinder sind, umso größer ist deren Bewegungsbedarf.

Planen Sie deshalb sowohl für den Vormittag als auch für den Nachmittag immer wieder Bewegungseinheiten ein. Hängen Sie den gemeinsamen Plan für alle gut sichtbar aus. Achten Sie unbedingt darauf, dass auch Pausen für die Erwachsenen integriert sind, hier bietet sich an, je nach Alter „Allein-Spiel-Zeiten“ oder „Allein-Beschäftigungszeiten“ festzulegen.

Wenn Sie zu zweit sind, teilen Sie sich unbedingt „Schichten“ und Zuständigkeits-Zeiten auf. Prüfen Sie den Plan regelmäßig und optimieren Sie ihn.

### MÖGLICHE AKTIVITÄTEN:

- Möglich sind auch das gemeinsame Wahrnehmen von Kinder-Yoga-Videos oder das vom Verein ALBA BERLIN auf seinem Youtube-Kanal angebotene tägliche Sport-Programm für Kinder
- Beim Heimunterricht kann sich am Unterrichtsplan der Kinder orientiert werden oder die Angebote von ARD Alpha (wochentags 9.00 bis 12.00 Uhr) genutzt werden
- Spielsachen und Schulsachen können durchgesehen und in Kisten sortiert werden
- Eventuell kann Musikunterricht u.Ä. per Skype aufgenommen/fortgesetzt werden
- Die Räume können umgeräumt werden

- Planen Sie immer wieder Spiel-Zeiten ein, in denen Sie Indoor-Bewegungsspiele, Kartenspiele, Brettspiele und Ähnliches ein, entdecken Sie die Spiele ihrer Kindheit mit ihren Kindern gemeinsam wieder
- Bauen Sie Buden und andere Rückzugsräume für die Kinder

### **3. TREFFEN SIE VEREINBARUNGEN ZUR LÖSUNG VON KONFLIKTEN**

Sie verbringen wesentlich mehr Zeit miteinander, somit werden auch Konflikte wahrscheinlicher. Sowohl unter den Erwachsenen als auch zwischen Erwachsenen und Kindern sollten Regeln definiert werden, wie mit Konflikten und schlechten Stimmungen umgegangen werden kann. Es bietet sich in jedem Fall an, Konfliktsituationen erst einmal durch räumliche Trennung zu unterbrechen.

Wenn sich dann die Gemüter wieder beruhigt haben, versuchen Sie in Ruhe und ohne Vorwürfe miteinander zu sprechen. Sprechen Sie darüber, wie die Beteiligten die Situation wahrgenommen haben.

Wer hatte welche Interessen und Absichten? Was war eventuell missverständlich? Suchen Sie nach gemeinsamen Lösungen, finden Sie Kompromisse. Bei einer Eskalation unterbrechen Sie das Gespräch und setzen es später fort.

Eine Möglichkeit ist auch, einen Gegenstand festzulegen, der Redezeit zuteilt. Wer den Gegenstand in der Hand hat, darf aussprechen worüber er sich ärgert und was er sich jetzt wünscht. Dann sind die anderen dran. Nur wer den Gegenstand gerade hat, darf sprechen, die anderen hören zu. Entscheidend ist, dass Sie Regeln haben, um Eskalationen zu verhindern oder zumindest zu unterbrechen.

Falls Sie merken, dass die Konflikte eskalieren und Sie sich hilflos fühlen, wenden Sie sich an den Berliner Krisendienst (Tel. 030-3906340) oder rufen den Kindernotdienst (Tel. 030-610061) an. Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) bietet auch Online-Beratungen an: [www.bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html](http://www.bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html)

#### **4. HALTEN SIE KONTAKT ZU VERWANDTEN, ANDEREN FAMILIEN UND DEREN KINDERN**

Installieren Sie kostenlose Programme zur Video-Kommunikation wie etwa Skype, Google Duo, Facetime o.a., so dass Freundschaften aus Kita und Schule durch kurze Kontakte gepflegt werden können.

Ältere Kinder können auf diesem Weg auch traditionelle sprachorientierte Spiele miteinander spielen wie „Stadt, Land, Fluss“ oder Rätselraten.

Holen Sie sich selbst Tipps und Inspiration bei anderen Eltern in der gleichen Situation. Tauschen Sie sich darüber aus, was gut funktioniert. Auch regelmäßige Videogespräche mit den Großeltern können entlastend sein und ermöglichen es diesen, Kontakt zu Ihnen und den Enkeln zu halten.

Zusammen Briefe zu schreiben oder etwas für ferne Verwandte zu malen macht ebenfalls Spaß.

#### **5. LASSEN SIE SICH HELFEN UND MACHEN SIE VIELES GEMEINSAM**

Kinder kooperieren gern und haben ein enormes Potential, sich an neue Situationen anzupassen sowie ein natürliches Interesse zu lernen. Beziehen Sie die Kinder in Haushaltstätigkeiten ein und teilen Sie ihnen Verantwortungsbereiche zu. Ältere Kinder können die Sauberkeitsverantwortung für bestimmte Räume übernehmen, jüngere Kinder bei der Zubereitung von Mahlzeiten helfen.

#### **6. MEDIENKONSUM BEGRENZEN**

Auch wenn es naheliegend scheint: begrenzen Sie den Konsum von Bildschirmmedien. Unregulierte Mediennutzung macht Kinder auf Dauer hyperaktiv und aggressiv. Bevorzugen Sie „Bildungsfernsehen“ (Sesamstraße, Die Sendung mit der Maus), also Sendungen, bei denen die Kinder etwas lernen können bzw. nutzen Sie Angebote des telegestützten Unterrichts.

Sehen Sie sich die Sendungen möglichst gemeinsam an und wiederholen Sie im Gespräch mit den Kindern, was ihnen aufgefallen ist, was sie erinnern, was ihnen wichtig erschien und was sie bewegt hat (auf diese Weise „verdoppeln“ Sie die mit Medien verbrachte Zeit).

„Parken“ Sie bitte nach wie vor die Kinder möglichst nur im Notfall vor einem Gerät. Hörbücher oder Kinder-Radiosendungen (Radio Teddy) sind im Übrigen weitaus bekömmlicher für die kindliche Phantasie und die Konzentrationsfähigkeit.

## **7. SPRECHEN SIE KLAR AUS, WAS SIE WOLLEN UND BRAUCHEN, SORGEN SIE GUT FÜR SICH SELBST**

Kinder können noch nicht von sich aus merken, wann Sie Ruhe brauchen und wann es Ihnen zu viel wird. Gewöhnen Sie sich deshalb an, immer wieder klare Aussagen zu Ihrem Befinden und Ihren konkreten Bedürfnissen zu machen („Jetzt haben wir lange gespielt und ich bin nun etwas müde. Ich möchte mich zwanzig Minuten alleine ausruhen. Danach können wir etwas backen.“)

Die aktuelle Situation ist für viele Menschen sehr verunsichernd und belastend. Sorgen Sie dafür, dass Sie täglich Dinge tun können, die Sie ablenken und Ihnen gut tun. Halten Sie Kontakt zu Menschen, mit denen Sie gut darüber sprechen können, wie es Ihnen geht und wie Sie sich fühlen. Probieren Sie gegebenenfalls aus, ein Tagebuch zu führen.

*Bewahren Sie eine optimistische Grundhaltung.*

## **SPEZIELLE TIPPS ZUM UMGANG MIT KLEINKINDERN IM FAMILIENHAUSHALT**

Je kleiner Kinder sind, desto mehr hängt deren Wohlbefinden davon ab, ob die Eltern sich wohlfühlen. Sorgen Sie deshalb immer gut für Ihre eigenen Bedürfnisse! Achten Sie auf eine konsequent eingehaltene Tagesstruktur, an der sich die Kinder orientieren können, die Ihnen aber auch regelmäßige Pausen ermöglicht. Lassen Sie diese bei der Zubereitung der Mahlzeiten und täglichen Verrichtungen „mithelfen“ bzw. geben Sie Beschäftigungsgelegenheiten wie Kisten und Schränke zum Ausräumen, eigene Töpfe in denen Nudeln o.Ä. „zubereitet“ werden können oder die Gelegenheit, mit Wasser und verschiedenen, nicht zerbrechlichen Gefäßen auf dem Balkon oder im Bad zu spielen. Gehen Sie immer zu den gleichen Zeiten nach draußen, sorgen Sie dort für viel Bewegung, die auch Ihnen

selbst gut tun wird: Ballspiele, Fangen, auf Bäumen klettern oder Laufradfahren. Lesen Sie vor. Bauen Sie aus Kissen und Decken Hindernis- und Krabbelstrecken in der Wohnung auf.

Trainieren Sie immer wieder die Fähigkeit der Kinder, sich alleine zu beschäftigen, auch wenn es nur fünf Minuten sind. Loben Sie entsprechende Verhaltensweisen. Wenn Sie mehrere Erwachsene im Haushalt haben, wechseln Sie sich möglichst gut ab. Halten Sie Kontakt zu anderen Eltern und holen Sie sich dort Beistand und Rat im Umgang mit schwierigen Situationen.

Beobachten Sie sich gut selbst: In welchen Situationen kommen Sie an Grenzen? Wann baut sich Aggression auf? Unterbrechen Sie unbedingt Situationen, in denen Sie laut werden könnten oder gar in einer anderen Hinsicht psychisch oder tätlich gewalttätig werden könnten. Notfalls gehen Sie kurz in einen anderen Raum oder schließen sich kurz im Bad ein. Kontaktieren Sie die telefonische Elternberatung der bke (0800 111 0 550) oder lassen Sie sich online beraten:

[www.bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html](http://www.bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html).

### **SPEZIELLE TIPPS ZUM UMGANG MIT JUGENDLICHEN IM FAMILIENHAUSHALT:**

Der Pandemie-Alltag ist aktuell aufgebaut auf gesellschaftlichen Regeln, Verboten und Einschränkungen, die für alle Beteiligten völlig neu sind in dieser Intensität. Das widerspricht ganz und gar der Entwicklungssituation von Jugendlichen, die zunehmend autonom entscheiden wollen und sich eher ihren Freundeskreisen zuwenden.

Zu Hause bleiben ist zwar aktuell sehr wichtig und auch richtig, stellt aber das genaue Gegenteil von dem dar, was Jugendliche in dieser Lebensphase interessiert. Wichtig ist es, als Eltern nicht sofort mit Kritik und absoluten Einschränkungen zu reagieren, sondern beständig aufzuklären und zu informieren, warum welche Maßnahmen wofür wichtig sind und auf Beziehungsebene Verständnis zu zeigen für die Bedürfnisse, die hinter dem vielleicht offen rebellischen Verhalten der Jugendlichen liegen.

Vielleicht gibt es beispielsweise auch schon erste Liebesbeziehungen und demzufolge Ängste, diese zu gefährden, wenn man sich lang nicht sehen darf.

Suchen Sie gemeinsam mit dem Jugendlichen nach Möglichkeiten, trotzdem Kontakt zu halten. Richten Sie beispielsweise gemeinsam Skype oder Zoom ein, besprechen Sie Zeiten, wann der Jugendliche Freunde und/

oder feste/n Freund/In virtuell treffen kann und dann auch möglichst ungestört (auch vor kleineren Geschwistern) ist. Besprechen Sie Möglichkeiten der Privatsphäre.

Ggf. müssen Sie sich in die technischen Geräte im Haushalt hinein teilen, da Sie als Elternteil eventuell auch auf den Familienlaptop angewiesen sind, um Ihre Aufgaben im Homeoffice zu erledigen.

Im schulischen Bereich gibt es sicher große Unterschiede zwischen den Jugendlichen, die bereits sehr selbständig handeln und planen und denen, die die ‚schulfreie Zeit‘ eher als verlängerte Ferien sehen. Besprechen Sie hier ganz klar mit dem Jugendlichen die Verantwortungsbereiche und wer letztlich die Verantwortung dafür trägt, wenn Lernziele am Ende dieser Zeit letztlich nicht erreicht wurden und die Schule wieder beginnt.

Das sind nicht Sie als Eltern. Wer einerseits Autonomie einfordert in anderen Bereichen, sollte in diesem auch weitestgehend eigenständig planen und durchführen und auch dafür gerade stehen können, wenn Lernziele nicht erreicht wurden. Bieten Sie Ihre Unterstützung an (bspw. Quellen suchen, um Lerninhalte verstehen zu können (sehr hilfreich ist hier auch die Plattform: ‚Planet Wissen‘ im Internet) oder Hilfe bei der Strukturierung der Arbeitsaufträge oder Erinnerung an vereinbarte Zeiten/ Termine), ohne zu übernehmen. Hilfe zur Selbsthilfe sollte hier das oberste Ziel sein.

Wenn die Konflikte zu drastisch zunehmen, können Sie auch Dritte einschalten, eventuell Vertrauenspersonen in der Familie oder aus dem Nachbars- und/ oder Freundeskreis, die dann vielleicht dem Jugendlichen Gesprächsmöglichkeiten via Telefon oder Skype anbieten oder auch einfach einmal einen Brief schreiben. Schaffen Sie sich eine ‚virtuelle Dorfgemeinschaft‘, wie der Erziehungsberater Haim Omer es nennen könnte. Oder schlagen Sie dem Jugendlichen die Möglichkeit vor, sich an <https://www.jugendnotmail.de>

zu wenden oder an den Jugendnotdienst  
(24h/ 365 Tage im Jahr erreichbar) unter der 030-610062.

Auch Sie als Eltern können sich an den Jugendnotdienst wenden, um sich in Krisensituationen beraten zu lassen.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

[www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf](http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf)