

## HELP- Soziale Arbeit an Schule



### Tipps für das Zusammenleben in der Familie

Liebe Eltern,

von jetzt auf nachher haben wir unsere Kinder rund um die Uhr bei uns. Eine solche Situation gab es noch nicht. Das konnten wir noch nicht üben. Die Kinder haben keine Termine, können sich nicht verabreden, benötigen Unterstützung bei den Arbeitsaufträgen der Schule und somit bleibt kaum eine Pause für uns Eltern zum Durchatmen. Dies macht es umso wichtiger, dass wir es schaffen Freiräume in unserem jetzigen Zusammenleben zu ermöglichen und neue Regelungen für das Zusammenleben zu finden.

Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

#### **- Gemeinsam neue Regeln für das Zusammenleben finden!**

Dabei sind die Bedürfnisse jedes Familienmitglieds wichtig!

Alte Regeln können angepasst werden oder vorerst ganz entfallen.

Alle sind einverstanden mit den neuen Regeln; jeder sollte kompromissbereit sein. Die Regeln schön gestaltet, für alle verständlich (evtl. mit Bildern) an einem zentralen Platz der Wohnung / des Hauses aufhängen. Dies erinnert immer wieder und kann zum Nachlesen genutzt werden.

Eine Familienkonferenz 1x in der Woche kann helfen die Bedürfnisse aller im Blick zu haben. Vielleicht müssen die Regeln nochmal überdacht werden, weil es nicht so gut geklappt hat. Die Planung für die nächste Woche kann gemeinsam besprochen werden.



<https://liebeundhirn.de/familienregeln-einfuehren/>

<https://www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/erziehung-tipps/art/tipp/regeln-fuer-ein-entspanntes-familienleben.html>

### **Kommunikationshilfen nutzen!**

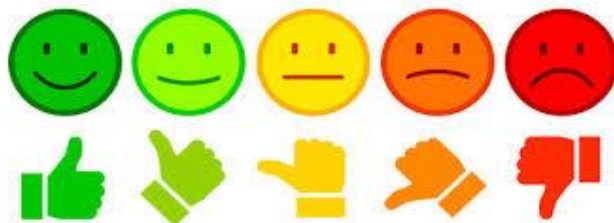
Schilder mit klaren Aussagen können gebastelt werden und bei Bedarf die Bedürfnisse der Familienmitglieder deutlich machen. (Beispiel: Ampel, Pausenscheibe)

Zeichensprache kann vereinbart werden. (Beispiel: Handfläche vorm Körper = jetzt nicht)





<https://www.geo.de/geolino/basteln/4450-rtkl-diy-stimmungs-ampel>



<https://www.duda.news/basteln/bastel-ein-ampel-schild-fuer-deine-tuer/>



Für eine Pausenscheibe ist lediglich die alte Parkscheibe nötig, farbiges Papier drum herum falten, Aussparungen ausschneiden und neu beschriften.

[https://www.kidsweb.de/basteln/parkscheibe/parkscheibe\\_basteln.htm](https://www.kidsweb.de/basteln/parkscheibe/parkscheibe_basteln.htm)  
<https://vonkarin.blogspot.com/2016/10/diy-pimp-your-parkscheibe-ein-papier.html>

## - Die Nutzung der Räume prüfen!

Kreativität spielt dabei eine große Rolle. Alles ist erlaubt.

Vielleicht ist es nötig, zusätzliche Plätze für das Lernen der Kinder oder das Homeoffice der Eltern zu schaffen.

Jedes Familienmitglied hat das Recht auf einen Rückzugsraum. Falls die Räume dafür nicht ausreichen kann man geschützte Plätze schaffen. (Umstellen von Möbeln, Aufhängen von Vorhängen, Höhlen bauen, mit Kissen und Decke in der Badewanne chillen, Picknicken im Wohnzimmer...)

Eventuell ist es sinnvoll Räume in ihrer Nutzung zu erweitern oder zu tauschen.



Für einen Raumteiler benötigt man lediglich Faden/Schnur eine Leiste aus Holz o. Ä. Aufgefädelt und nebeneinander an der Leiste aufgehängt werden kann alles Mögliche (Muffinsförmchen, Stoffreste in Bahnen geschnitten, Fotos, Perlen).



<https://www.familie.de/diy/raumteiler-selber-machen/>



<https://de.wikihow.com/Eine-Deckenburg-bauen>

## - Rituale pflegen!


Und vielleicht neue einführen. Rituale machen den Alltag vorhersehbar, vermitteln Sicherheit und Geborgenheit: Tägliches Vorlesen für die Jüngeren, gemeinsames Lesen mit den Älteren vorm Gute Nacht sagen. Tägliche gemeinsame Mahlzeiten. Fester Ablaufplan am Tag.



<https://einfach-entspannt-erziehen.de/7-familienrituale-die-den-zusammenhalt-staerken-und-gut-tun/>

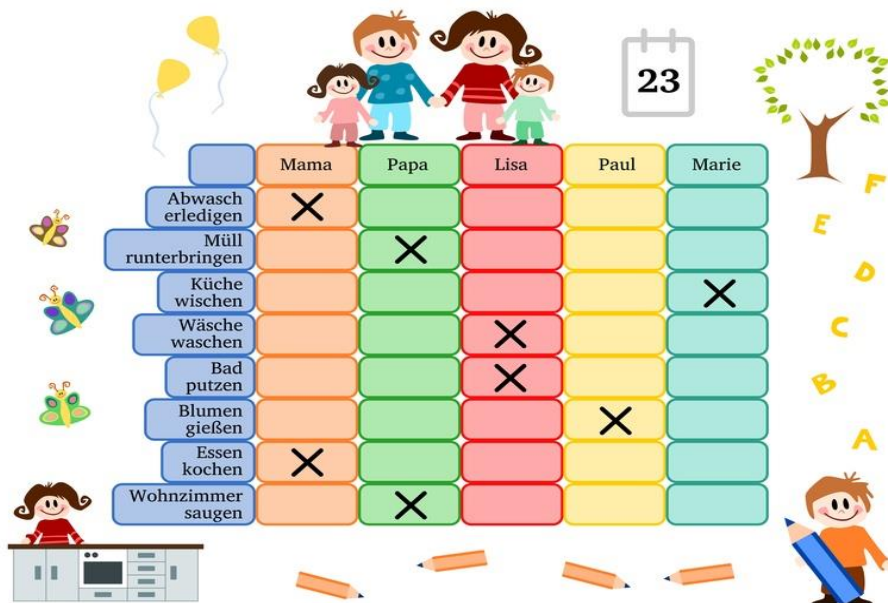
## - Verantwortlichkeiten erweitern!

Jedes Familienmitglied ist jetzt gefordert Verantwortung für die ungewohnte Situation zu übernehmen. Die Kinder können neue Aufgaben im Haushalt bekommen. Der Essensplan und die Einkaufsliste kann gemeinsam geplant werden. Ordnung und Sauberkeit sollte von allen unterstützt werden. Ein Tagesplan für jedes Familienmitglied hilft allen sich an eine Struktur zu halten und sollte nach Möglichkeit jeden Abend für den nächsten Tag erstellt werden.

HAUSHALTSPLAN				
DAS ERLEDIGE ICH DIESE WOCHE				
	MAMA	PAPA	EMMA	LEON
Müll rausbringen		x		
Staub saugen				x
Geschirrspüler	x			
Tisch decken			x	
Gassi gehen			x	x

duschenprofis.de

<https://www.duschenprofis.de/magazin/haushalt-mit-kindern/>



## - Gemeinsame Projekte!

Wann sonst, wenn nicht jetzt! Alle Familienmitglieder zur gleichen Zeit am gleichen Ort. Die beste Gelegenheit um Familie zu pflegen. Ein Kochbuch mit den liebsten Familienrezepten gestalten.

Räume renovieren, Möbel restaurieren.

Familienprojekt, wie jeden Tag Rad fahren oder joggen.

Endlich mal die Fotos sortieren u. eine Leinwand gestalten (Raumteiler?)

Bastelchallenge: Wer hat die beste Bastelidee mit im Haushalt vorhandenen Dingen?



<https://happyserendipity.com/ein-rezeptbuch-freebie-und-mein-liebblingsrezept-fuers-familienkochbuch/?cookie-state-change=1585298154158>



<https://www.smarticular.net/musik-instrumente-basteln-upcycling-aus-muell/>

Wichtigster und letzter Punkt:

**- Nicht stressen lassen!**



Natürlich wird kaum alles nach Plan funktionieren. Jeden Tag wird es einiges geben, was so nicht geplant war:

- Die Kids sind erst ab 10 aus dem Bett zu kriegen.
- Das Wohnzimmer sieht sehr chaotisch aus.
- Für das geplante Mittagessen, fehlen 3 Zutaten.
- Ständig fällt irgendwo was um, weil die Kids wild spielen.
- Ich habe keine Ahnung wie ich meinem Kind den Mathe-Arbeitsauftrag erklären soll.

Das macht doch nichts!

Obwohl wir scheinbar gemeinsam eingesperrt sind, haben wir mehr Freiheiten denn je:

- Freie Zeiteinteilung.  
Die täglichen Aufgaben sind klar, wann sie erledigt werden, kann jeder für sich selbst entscheiden.
- Keine Besucher.  
Also sieht niemand außer uns das chaotische Wohnzimmer. Stört es uns?
- Kreative Essensplanung.  
Heute gibt es einfach mal Tiefkühlpizza oder Essensmischmasch.  
Frühstück erst um 11 Uhr, Abendessen um 21 Uhr.
- Praktische Erziehung.  
Endlich Zeit, um den Kids mal praktische Dinge im Haushalt beizubringen und sie selbständiger zu machen.

**Füreinander da sein.  
Sich lieb haben.  
Miteinander essen.  
Zusammen Spaß haben.  
Einander verzeihen.  
Leben und Lachen.**