

Coronavirus

Alltagstipps für Familien

Um das Coronavirus zu bekämpfen, sind wir alle aufgefordert, unseren Alltag einzuschränken. Auch das vorsichtige Zurücknehmen dieser Maßnahmen wird uns noch einige Zeit viel Disziplin abverlangen. Auf einmal sind Kinder und Eltern den ganzen Tag zu Hause, das gleichzeitig zu Büro, Schule und Spielplatz wird. Gerade für Familien kann der Corona-Alltag eine Herausforderung sein. Diese Tipps können Ihnen helfen, den Alltag zu meistern.

Erstellen Sie Stundenpläne mit Ihren Kindern

Für jüngere Kinder empfiehlt es sich, die Tagesstruktur in einen Stundenplan zu packen. Mit älteren Kindern können Vereinbarungen hinsichtlich der Tageseinteilung getroffen werden. So stärken Sie eigenständige Verantwortung und Verständnis.

Geben Sie sich Aufgaben und ziehen Sie gemeinsam Bilanz

Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie den Tag / die Woche strukturieren wollen. Vielleicht finden Sie am Abend Zeit, Bilanz zu ziehen. Wie ist der Tag gelaufen, wer hat sich wo eingebracht? Vergessen Sie nicht, Ihre Kinder zu loben, wenn sie den Tag und die Aufgaben gut gemeistert haben. Was nicht geklappt hat, wird neu diskutiert.

Festigen Sie die familiäre Basis

Es ist eine gute Möglichkeit, familiäre wechselseitige Hilfe zu leisten, häusliche Aufgaben zu lernen und Wertschätzung für die Leistung anderer zu erbringen. Das festigt die familiäre Basis.

Spielen oder basteln Sie mit Ihren Kindern

Endlich hat man auch im Alltag etwas mehr Zeit, um zu spielen, zu kuscheln oder etwa Osterdekoration zu basteln. Auch Brettspiele lassen sich wiederentdecken: Von „Mensch ärgere Dich nicht“, über DKT bis hin zu modernen Strategie- oder Geschicklichkeitsspielen – die ganze Familie kann mitmachen!

Durchatmen, wenn es zu viel wird

Was tun, wenn es zu Streit kommt oder Ihnen alles zu viel wird? Gehen Sie in ein anderes Zimmer, öffnen Sie kurz das Fenster und atmen Sie frische Luft ein. Schalten Sie entspannende Musik ein und lassen Sie ein paar Minuten vergehen! Was ist jetzt wirklich wichtig?

Wenn Sie Hilfe benötigen, stehen diese Hotlines zur Verfügung:

- Telefonseelsorge: 142
- Ö3 Kummernummer: 116 123
- Frauen-Helpline (für Opfer von Gewalt): 0800 222 555
- Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche): 147
- Überblick über psychotherapeutische Hotlines in jedem Bundesland: oesterreich.gv.at/Seelische_Gesundheit