

Daheim mit Kind und Kegel und (virtuellen) Kollegen

Tipps von Eltern für Eltern

Wenn Sie, in diesen Tagen manchmal an Ihre Grenzen stoßen und sich des Öfteren fragen, wie Sie die nächsten Wochen daheim ohne Nervenzusammenbruch oder Beruhigungsmittel überstehen sollen, dann nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit und lesen Sie die folgenden Zeilen von Eltern für Eltern. Im besten Fall ist das eine oder andere dabei, was Ihnen einen Anstoß gibt, etwas auszuprobieren. Halten Sie durch liebe Eltern. Sie machen das großartig! 😊

1. Bewahren Sie Ruhe

- Sehen Sie die Situation als das an, was sie ist: eine absolute Ausnahmesituation, die uns alles abverlangt. Erinnern Sie sich daran, dass Zuhause zu bleiben für die meisten von uns das Einzige ist, das wir in dieser Situation beitragen können, um Leben zu retten.
- Nehmen Sie ab und zu ein wenig Abstand. Gehen Sie in einen anderen Raum, nehmen Sie ein Bad, machen Sie alleine einen Spaziergang.

2. Strukturieren Sie Ihren Tag

- Machen Sie sich einen Plan und setzen Sie sich Ziele. Wann wird gearbeitet, wann werden Hausübungen gemacht, wann wird gespielt und was möchten Sie am Ende des Tages erreicht haben.
- Stimmen Sie sich bei den Arbeitszeiten mit Ihrem Partner ab. Halten Sie vereinbarte Zeiten bestmöglich ein und achten sie darauf, dass sie dann möglichst störungsfrei arbeiten können.
- Planen Sie nicht zu viele Telefon- oder Videokonferenzen hintereinander. Telefonkonferenzen sind anstrengender als Meetings im Büro. Planen Sie genügend Pausen ein.

3. Nutzen Sie Randzeiten

- Wenn beide Partner arbeiten müssen, versuchen Sie es mit Schichtarbeit. So können Sie zumindest eine kurze Zeit des Tages ungestört an etwas arbeiten.

4. Beschäftigen Sie Ihre Kinder

- Verbringen Sie immer wieder Phasen an der frischen Luft. Das hilft, neue Energie zu tanken.

- Überlegen Sie sich kleine kreative Projekte für ihre Kinder, durch die sie etwas länger beschäftigt sind. Im Internet finden Sie unterstützendes Material, von gratis Bastelanleitungen bis hin zu Aufgaben für Schüler/innen.

5. Suchen Sie sich einen Ort der Ruhe

- Suchen Sie sich während geplanter Video- oder Telefonkonferenzen einen ruhigen Ort. Dasselbe gilt für Aufgaben, die ein hohes Level an Konzentration erfordern.

6. Teilen Sie sich die Arbeit im Haushalt

- Agieren Sie im Haushalt stärkenorientiert und stimmen Sie sich mit ihrem Partner ab, wer das Essen zubereitet, wer sich um die Wäsche kümmert und was es sonst noch alles zu tun gibt. Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen.

7. Seien Sie geduldig mit sich und Ihren Lieben

- Helfen Sie sich gegenseitig, geduldiger zu sein und geben Sie einander die Erlaubnis, sich darauf aufmerksam zu machen, wenn der Ton mal wieder ein wenig lauter wird.
- Setzen Sie sich täglich das Ziel, heute ein wenig geduldiger mit sich und ihren Lieben zu sein.

8. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus

- Fragen Sie Ihre Freunde und Nachbarn, was bei ihnen gut funktioniert.
- Machen Sie sich Video-Dates mit ihren Freunden aus. Erinnern Sie sich daran, was Sie alles machen werden, wenn wir alle gemeinsam diese schwierige Zeit überstanden haben und dass es auch mal gut ist, sich auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren. Auch wenn diese uns manchmal ganz schön viele Nerven kosten. 😊