

info



Liebe Eltern!

Corona hat uns fest im Griff und wieder sind Sie gezwungen Familie und Home Office zu managen.

Es ist sicherlich eine Herausforderung wenn der Esstisch plötzlich zum Arbeitsplatz mutiert, die wenigsten haben ja ein eigenes Arbeitszimmer.

Das ist für alle schwierig, trotzdem versuche ich einmal aus meiner Situation, aus meinem Kita-Büro, ein paar Tipps zu geben, vielleicht ist der ein oder andere Denkanstoß dabei. Niemand aber kennt die eigenen Umstände besser als Sie selbst!

Zunächst würde ich empfehlen, sich einmal den aktuellen Tagesablauf genau anzuschauen. Wann steht wer auf, wann kommt die erste Müdigkeit/ Unzufriedenheit? Wann wird Hunger/ Durst angemeldet? Wann kommt körperliche Unruhe auf? Wann ist man als Elternteil unverzichtbar, was können aber auch schon jüngere Kinder eigenständig leisten? Bin ich alleine oder ist mein Partner auch im Home Office? Häufig lässt sich dann schon sehen, wann eine gute Zeit für eigenes Arbeiten ist.

Können Sie vielleicht früher aufstehen als der Rest der Familie? Der Vorteil von Home Office ist ja, das niemand sehen kann, ob ich schon geduscht bin oder nicht, und vielleicht habe ich schon etwas abgearbeitet bevor die Kinder Ansprüche anmelden. Kann ihr Partner vielleicht noch das Frühstück übernehmen, eventuell auch als Picknick auf dem Wohnzimmerteppich, und Sie haben 3 Stunden Arbeitszeit am Stück?

Ganz wichtig ist, glaube ich, auch Alltagsstruktur, damit wir merken wann denn Wochenende ist. Und da gehört für mich auf jeden Fall ein langer Spaziergang am Vormittag dazu. Auch da muss man sich natürlich etwas einfallen lassen, denn nur gehen ist den meisten Kindern zu langweilig. Vielleicht gibt es ja einen besonderen Baumstamm der das Ziel sein kann, oder Sie erzählen eine Abenteuergeschichte während des Weges, machen die Kinder auf Dinge am Wegesrand aufmerksam.

Ab und an mal ein Wettlauf, Hüpfen, Rückwärtsgehen, singen und im Anschluss sind die Kinder körperlich gefordert und Sie können eine weitere Arbeitseinheit einschieben.

Verabreden Sie mit Ihren Kindern Ruhe- und Arbeitszeiten. Überlegen Sie vielleicht schon während des Spazierganges was das Kind machen könnte. Eine Geschichte hören, malen, puzzeln, irgendeine Beschäftigung ohne Partner.

Wichtig ist das Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für diese Zeit besprechen. Zum Beispiel das Niemand den Anderen stören darf, das nicht zu laut Musik gehört wird, das Rufen nach Mama und Papa erfolglos bleiben wird, etc. Dann können Sie auch besser konsequent bleiben. Wichtig ist, dass die Kinder wissen dass es nach der „Ruhezeit“ auch wieder anders wird.

Die meisten jüngeren Kinder können natürlich nicht 2 Stunden für sich bleiben. Fangen Sie mit einem überschaubaren Zeitrahmen an und stellen Sie für alle gut Sicht- und hörbar einen Wecker mit lautem akustischem Signal auf, dann wissen die Kinder auch dass sie nicht ständig nachfragen, sondern hinhören müssen. Vielleicht sind Sie anschließend ganz überrascht, dass Ihr Kind doch so vertieft spielt, dass Sie noch weiter arbeiten können.

Gut ist auch, wenn Sie eine Getränke und Snackstation, diese aber nicht direkt an Ihrem Arbeitsplatz, einrichten, so müssen Sie auch nicht immer gleich bei Hunger oder Durst springen. Kinder haben feine Antennen für die Themen von denen Erwachsene sich nicht frei machen können...

Natürlich muss es irgendwann dann auch ein Mittagessen geben, vielleicht können Sie aber auch am Abend vorher, eventuell gemeinsam mit den Kindern, schon etwas

vorbereiten was dann aufgewärmt wird, so können Sie die eigene Arbeitszeit gegebenenfalls verlängern. Wechseln Sie das gemeinsame Miteinander und die Spielzeiten die das Kind alleine verbringen soll, ab. Stellen Sie vielleicht auch schon in Aussicht was im Anschluss an die Ruhezeit gemacht wird, da kennen Sie die Vorlieben Ihres Kindes zu Hause am allerbesten. Wichtig ist vor allen Dingen das die Kinder auch die Möglichkeit bekommen sich zu bewegen, es gibt bei YouTube zum Beispiel Einheiten von Kinderyoga, etc. das kann man auch in kleineren Wohnungen machen. Im Anschluss daran ist in der Regel die körperliche Unruhe nicht mehr so hoch und die Kinder können sich gut auf ein ruhigeres Spiel einlassen.

Auch für Ihre Kinder ist das eine schwierige Zeit. Eine Zeit ohne Ihre Freunde, ohne den gewohnten Alltag, aber plötzlich ganz viel Zeit mit den eigenen Eltern. Die haben die meisten Kinder ja sonst nur am Wochenende. Und da müssen Mama und Papa aber nicht von zu Hause arbeiten. An diese Situation muss sich Groß und Klein erstmal gewöhnen und Kinder können eben nicht über Videokonferenz betreut werden, dafür braucht es echte Menschen vor Ort.

Ich wünsche uns Allen dass wir es weiterhin schaffen viele positive Aspekte dieser Zeit zu sehen und vielleicht auch in die Zeit nach Corona hinüber zu retten.

Falls Sie noch Fragen haben oder Anregungen für die anderen Familien, melden Sie sich gerne per Mail. Ich bin täglich in der Kita und rufe die Nachrichten ab.

Bleiben Sie und Ihre Familien bitte gesund!

Beate Robie