

Angebote für Eltern in der Corona-Krise

Das, was niemand für möglich gehalten hätte, ist nun Realität geworden: Kindereinrichtungen müssen schließen und soziale Kontakte müssen eingeschränkt werden. Firmen schicken Mitarbeiter ins Homeoffice und der Kultusminister beschließt Schulschließungen. Plötzlich sind die Kinder ungeplant zu Hause und es droht der „Lagerkoller“.

Wie können Sie und Ihre Familien die kommenden Wochen überstehen?

Was können Eltern tun, damit die Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände die Zeit gut miteinander verbringen kann?

Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten. Eine To-Do-Liste, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen, hilft Langeweile zu reduzieren. Deshalb ist es auch besonders für Schulkinder wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen.

Den Tag strukturieren

Die Schule sendet während der Schließzeit Aufgaben an die Kinder, damit sie den Stoff zu Hause weiterbearbeiten können. Das gelingt am besten, wenn es feste Zeiten für die Schulaufgaben gibt. Hierbei gilt: große Aufgaben in mehrere kleine aufteilen und öfter abwechseln.

Auch für Kindergartenkinder kann man kleine regelmäßige Aufgaben erfinden und sie z.B. in Haushaltsdinge mit einbeziehen.

Besonderheiten in den Tag einbauen

Auch in dieser schwierigen Zeit können kleine Besonderheiten den Alltag auflockern.

Machen sie zwischendrin etwas völlig Verrücktes zusammen: Ein Picknick auf dem Wohnzimmerboden oder einen Kinoabend mit selbstgemachtem Popcorn.“

Bei Konflikten Hilfe von außen holen

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Gerade bereits länger schwelende Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Dann empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

In der besonderen Konstellation rund um die Corona-Krise wurde auch unsere Beratungsstelle vor Ort zum Schutz vor Ausbreitung der Infektion für den Publikumsverkehr geschlossen. Dennoch sind wir für Sie zu den üblichen Öffnungszeiten per Telefon und E-Mail erreichbar. Der Austausch mit unseren Beraterinnen ist weiterhin möglich und kann Ihrer Entlastung dienen.

Kontakt zur Beratungsstelle

| | | |
|----------|-----------------|-----------------------|
| Telefon: | 03765 – 555 057 | pruss@awovogtland.de |
| | 03765 – 555 058 | mende@awovogtland.de |
| | 03765 – 555 059 | franke@awovogtland.de |

Zusätzlich können Sie über folgenden Link rund um die Uhr die Online-Beratung der bke-Elternberatung, in der die Fachleute auch aus dem Homeoffice beraten können, für große und kleine Sorgen und Nöte erreichen.

<https://www.bke-beratung.de/>