

Familie auf engstem Raum

Familien sind unter den besonderen Bedingungen der nächsten Tage sehr gefordert ihrem Alltag gerecht zu werden, Strukturen neu zu organisieren, Beziehung innerhalb der Familie zu stabilisieren und ihren eigenen Ansprüchen gerecht zu werden.

Es braucht mehr Disziplin für Abläufe, wie – Aufstehen, Frühstück, Kinder zu beschäftigen, Arbeit etc., zu Hause zu organisieren. Jede/r braucht genauso viele Vorgaben und Halt aber auch Freiraum und Freizeit. Streit und Konflikte, die sonst Eltern auch in der Begleitung ihrer Kinder fordern, fallen durch die Zeit zu Hause nicht weg, sondern können durch die vermehrte Nähe, die Nerven beanspruchen.

Wie sich diese Struktur erhalten? Wie die gemeinsamen Tage mit Kindern gestalten? Kinderstreit begleiten und bei all dem gut für sich sorgen?

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen dabei helfen, diesen Fragen zu begegnen.

Wie kann ich die Tage so gestalten, dass die Familie weiterhin Halt erhält?

Sehr wichtig ist dabei sich nicht im Tagesablauf zu verlieren. Planen Sie am Vortag ev. schon den Ablauf für sich und die Kinder. Wann wird aufgestanden? Wann wird schlafen gegangen? Es sind ja keine Ferien (dies darf nicht übersehen werden!). Wie auch sonst, sollte man nicht im Pyjama verbleiben, sondern aktiv in den Tag einsteigen. Dies bedeutet auch sich zu kleiden. Zu einer bestimmten Zeit das Frühstück einzunehmen und mit den Tagesaufgaben zu einem geplanten Zeitpunkt zu beginnen. Für die Kinder sind Sie als **Eltern hierin das aktive Vorbild und die Führung durch den Tag.**