

CORONA TRIFFT HEIMARBEIT ... UND DANN AUCH NOCH KINDER... ;)



Tag gemeinsam planen

Setzt euch gemeinsam am Morgen zusammen und definiert feste Zeiten, zu denen gearbeitet, gegessen und gespielt wird.



Schatzkiste

Richtet Euren Kindern einen eigenen Arbeitsplatz ein, dieser darf auch besonders ausgestattet sein.

Schaut im Internet nach Spielen und Bastelideen, das Netz ist gerade voll davon.

TIPP: GEOlino, Pinterest, BesserBasteln

**Feiert den Feierabend -
Macht etwas Besonderes!**



Betreuung und Belastung teilen

Wenn beide Elternteile und / oder ältere Geschwister zu Hause sind:
Teilt Euch für die Betreuung in Schichten ein!

Besprecht dies mit den Kindern und versucht, den Plan konsequent einzuhalten.
Das gibt Sicherheit für alle.



Seid konsequent - aber auch nicht zu streng

Besondere Situationen erfordern besondere Regeln:
"Lasst auch mal Fünfe gerade sein!"

Schraubt Eure Ansprüche an Eure Arbeit und an Euch als Eltern vorübergehend etwas runter.

Nichts ist perfekt und in der Ruhe liegt die Kraft.



Achtet auf Euch und Eure Lieben

Gehöre ich oder jemand aus meiner Familie zu einer Risikogruppe?

Nehmt das bitte ernst!

Lest / hört / schaut nicht zu viele Nachrichten.

Bleibt bei Euch und bleibt ruhig. Atmet einfach mal tief durch! ;)