

Der neue Tagesablauf

Wir erleben gerade besondere Zeiten. Eine soziale Umstellung mit derartigen Kontaktbegrenzungen ist für uns alle neu. Eines ist klar: Wir werden alle kleine und größere Veränderungen in unserem Alltag vornehmen müssen.

Dabei ändert sich unser Tagesablauf drastisch und Eltern, die Kinder in der Kita oder Schule haben, fragen sich: „Wie können wir unseren Tag strukturieren?“ Kinder zu Hause zu unterhalten ist eine Herausforderung – insbesondere wenn die Kinder nicht krank, sondern fit und voller Energie sind.

Es ist wichtig, dass wir nicht vergessen: KINDER BRAUCHEN RITUALE. Die Rituale und Routinen bieten einen sicheren Rahmen für Kinder – besonders zurzeit, wenn wir alle unsere gut eingespielten Routinen nicht einhalten können. Deshalb ist es wichtig, einen Tagesablauf zu etablieren, der auf die Bedürfnisse der Familie abgestimmt ist, Unsicherheit nimmt und Orientierung bietet.

Es gibt nicht „den einen“ Tagesablauf, die Gestaltung hängt von vielen Faktoren ab: z.B. wie viele Kinder in der Familie sind, ob die Eltern arbeiten müssen und wie lange, von der Persönlichkeit des Kindes und wie viel Energie es hat. Jede Familie muss ihren Weg finden, der am besten passt. Eltern kennen ihre Kinder am besten und sind die Expert*innen für ihre Kinder.

Im Folgenden geben wir Ihnen Empfehlungen, die Ihnen helfen können, einen Tagesablaufplan für Ihre Familie zu erstellen:

- Es ist sinnvoll, so viele Elemente des „normalen“ Tagesablaufs wie möglich beizubehalten (Gute-Nacht-Rituale, feste Essenszeiten, Hygienerituale, Aufräumen...)
- **Sport:** Im Internet gibt es sehr viele Ideen, wie man zu Hause Sport mit Kindern treiben kann (z.B. Yoga, Turnen, andere Sportarten für Kinder allein und auch für Kinder und Eltern). Dies kann mehr als ein Mal pro Tag stattfinden, jedes Kind hat unterschiedlichen Bewegungsbedarf. Noch können wir auf die Straße gehen, vielleicht ein bisschen Fahrrad fahren oder spazieren gehen – am besten im Grünen.
- **Essensvorbereitung:** In den meisten Fällen gibt es derzeit mehr Zeit als zuvor für diese Aktivitäten. Kinder freuen sich meistens mitmachen zu dürfen. Man kann auch mit ihnen zusammen planen, was es zu essen gibt. Machen Sie sich keinen Stress und kochen Sie auch mal einfache Gerichte.

- **Frühjahrsputz:** Vielleicht macht es Ihren Kindern Spaß, die Fenster, den Kühlschrank oder den Ofen zu putzen. Natürlich muss man aufpassen, dass die Aufgaben für die Kinder sicher sind, sie Lust darauf haben und dass man keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt.
- **Basteln:** Wo es Kinder gibt, gibt es meistens auch Bastelsachen. Man kann sich auch selbst etwas ausdenken – z.B. etwas aus „Müll“ basteln (Toilettenpapierrollen, Kartons, abgewaschene Joghurtbecher...)
- **Mitspielstunden:** Die sozialen Kontakte zu anderen Kindern sind entweder begrenzt oder nicht vorhanden. Wir müssen uns daran gewöhnen, dass wir ihre Ersatz-Spielkamerad*innen werden. Fantasiespiele, Rollenspiele, Tischspiele... lassen Sie sich darauf ein, Ihre Kinder denken sich mit Sicherheit etwas aus.
- **Alleinspielstunden:** Reden Sie mit Ihrem Kind und erklären Sie Ihre Bedürfnisse. Vielleicht müssen sie arbeiten, den Haushalt führen oder brauchen gerade etwas Zeit für sich selbst. Abhängig von Alter und Persönlichkeit findet man meistens Kompromisse mit dem Kind, damit die Bedürfnisse ALLER Familienmitglieder erfüllt werden.
- **Bildschirmzeit:** In der Regel werden Fernseher, Tablets und Smartphones nicht für Kleinkinder empfohlen. Es ist aber auf jeden Fall sinnvoll, einen bewussten und verantwortlichen Umgang mit diesen Medien zu etablieren. Dabei ist Folgendes zu beachten:
 - Kein Kind unter 2 Jahren sollte Zugang zu Bildschirmen haben
 - Bis 4 oder 5 Jahren sollte die Bildschirmzeit maximal 30 Minuten am Stück betragen und nie mehr als 2 Mal pro Tag
 - Eltern müssen sich vorher mit den Inhalten befassen und entscheiden, ob sie für ihr Kind angemessen sind

Allerdings kann man mit diesen Regeln in der aktuellen Situation etwas flexibler umgehen. Es gibt viele gute, kindgerechte Inhalte, die unter den aktuellen Umständen helfen können.
- **Telefonate oder Videokonferenzen** mit Freunden und Familie, die wir zurzeit nicht treffen dürfen. Sie können auch zusammen Briefe schreiben und per Post verschicken.

Die wichtigste Regel ist: **Der Tagesablauf sollte zu Stress-Reduzierung führen und nicht Stress erzeugen!** Wenn eine Aktivität zu Problemen und Stress führt, sollte man sie vermeiden.

Die Erfahrungen, die wir gerade machen, sind für alle neu. Wir werden mit Sicherheit neue Sachen lernen und unseren Tagesablauf entsprechend anpassen.

Wie gestalten Sie Ihren Tagesablauf? Tipps, Kommentare, Empfehlungen, Bilder... wir freuen uns über Rückmeldungen von Ihnen!

E-Mail: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de

Instagram: fam_mehringdamm