Familienpost

Hallo, jemand zu Hause?

Zu Hause waren wir in den letzten Monaten mehr als uns lieb ist. Und vor allem waren oft mehr von uns zu Hause, als wir es leicht aushalten. Die SchülerInnen, die kleinen wie die großen Kinder und die Eltern.

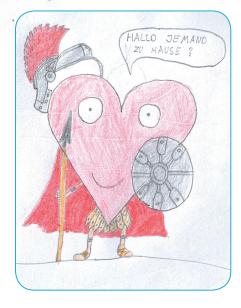
Die meisten von uns haben sich anfangs vom Schulstress und der Berufshetze ausgeruht, manche auch von den Freizeitaktivitäten. Einige Zeit blieben alle unter sich in den Familien, außer Menschen in systemrelevanten Berufen. Auch sie haben Kinder, wo sind sie die ganze Zeit geblieben?

Zu Beginn der Corona-Zeit, wie war das noch mal? Plötzlich gab es keine Hausaufgaben und Tests mehr, kein Heimhetzen nach der Arbeit, um den Kindern ein Essen zu richten. Familienleben ist oft anstrengend, am Abend, wenn wir müde sind,

ist noch alles für den nächsten Tag

vorzubereiten: Schul- und Sporttaschen, Kleidung, Essen und Jausen. Die Hausaufgaben sind dann angekommen, Schule zu Hause, das ging irgendwie schon, die Arbeiten zu verrichten war für manche mehr, für andere weniger anstrengend.

In einem Zustand des erzwungenen Zusammenseins braucht es besonders eine Fähigkeit für ein gutes Miteinander: ruhig und entspannt bleiben. Dabei können klare Abmachungen mit den Kindern helfen. Wenn unser Kind unsere Aufmerksamkeit will und bemerkt: "Hallo, jemand zu Hause?", können wir antworten: "Ich bin beschäftigt mit meiner Arbeit, in 10 Minuten mache ich eine Pause, da kann ich für dich da sein." Konzentriert und präsent sein, sich nicht drausbringen lassen, das sind Kernkompetenzen der Zukunft, zu Hause, in der Schule und im Beruf.



Hallo, jemand zu Hause?
Ruhig und entspannt im Alltag
mit Kindern
Online-Austauschtreffen
Dienstag, 16. Juni 2020
Info und Anmeldung: info@biwep.it

Tipp: 3-Minuten-Jammern

Bei schlechter Stimmung und anhaltendem Nörgeln, ist es hilfreich, das 3-Minuten-Jammern einzuführen. 3 Minuten lang ist es dann erlaubt, zu jammern und sich zu beklagen. Es hilft jedoch nur, wenn der Zuhörer sich Zeit nimmt, aufmerksam zuhört und klar zu verstehen gibt: *Ich höre dich. Ich nehme dich ernst.* Richtig zuzuhören ist der größte Liebesdienst, den wir für andere machen können. Jammern kommt oft in Wellen. Wenn Zeit zur Verfügung steht, kann man eine zweite Runde machen, oder einen Zeitpunkt ausmachen für die nächste 3 Minuten Jammerrunde.



