

## **Empfehlungen für die Gestaltung des Alltags während der Ausgangsbeschränkungen**

### **Festen Tagesrhythmus beibehalten bzw. schaffen**

Feste Tagesstrukturen geben Sicherheit und das ist eine wichtige Voraussetzung für emotionale Stabilität der Kinder, aber auch der Eltern.

Kinder sollten feste Aufsteh-, Arbeits- und Schlafenszeiten haben. Diese sollen gut zum Familienalltag passen und können sich durchaus etwas vom normalen Schultag unterscheiden. Gut sind gemeinsame Rituale in der Familie – z. B. gemeinsam Abendbrot essen, am Nachmittag eine gemeinsame Freizeitaktivität haben. Welche Abläufe und Rituale für eine Familie geeignet sind, das hängt natürlich von den Verpflichtungen der Eltern ab. Das Wochenende sollte Wochenende bleiben und sich in seinem Ablauf von den anderen Wochentagen wie gewohnt unterscheiden.

### **An die frische Luft gehen**

Bewegung und frische Luft sind gut für die körperliche und psychische Gesundheit. Das Verlassen der Wohnung ermöglicht neue Reize und verhindert Reizmonotonie in der eigenen Wohnung. Allerdings sollten Kontakte mit Kindern außerhalb des eigenen Haushaltes vorläufig vermieden werden.

### **Kleinen Trainingsplan für sportliche Betätigung zu Hause erstellen**

Dazu können sicher die Sportlehrer Tipps geben.

### **Soziale Kontakte mit Freunden pflegen**

Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht Kontakt, Austausch, körperliche Nähe zu anderen Menschen. Gut ist es deshalb, wenn Kinder gezielt Kontakt über soziale Medien mit Freunden pflegen. Wenn die Eltern auf Arbeit sind und das Kind zu Hause: Dann kann man Großeltern bitten, ab und zu bei den Kindern anzurufen. Man kann auch als Eltern selbst von Arbeit ab und an eine Nachricht an die Kinder senden und so den Kontakt halten.

### **Sinnvollen Betätigungen nachgehen**

Kinder sind durch die schulischen Aufgaben schon eine Zeit lang sinnvoll beschäftigt. In der freien Zeit nutzen viele Kinder sicher gern Bildschirmmedien. Für die emotionale Stabilität ist es wichtig, aber nicht nur passiv zu konsumieren, sondern auch produktiv zu bleiben, d. h. etwas zu schaffen, etwas Praktisches zu tun – z.B. Ostergeschenke, Geburtstagsgeschenke basteln, aus Legobausteinen etwas Größeres bauen, die Eltern bei häuslichen Tätigkeiten unterstützen.

### **Rückzugsmöglichkeit haben**

Es ist ungewohnt für eine Familie, für Geschwister, so viel Zeit miteinander in der Wohnung zu verbringen. Schnell kann man sich dabei auf die Nerven gehen. Wichtig ist es deshalb, dass alle Mitglieder der Familie die Möglichkeit haben, auch für sich, ungestört sein können, eine gewisse Zeit lang. Manchmal braucht man dazu kreative Lösungen – z. B. Kopfhörer auf/im Ohr, im Schlafzimmer lesen. Oder wenn Eltern von Arbeit kommen, dann haben diese erst einmal eine Viertelstunde für sich, bevor sie sich den Anliegen der Kinder widmen oder um den Haushalt kümmern.

Dr. Sabine Randow