

## TEIL 3: „WIE BRINGE ICH STRUKTUR IN DEN ALLTAG?“

Für die kommenden Wochen macht es Sinn, dem Alltag eine Struktur zu geben. Diese Struktur gibt Sicherheit und ist sowohl für die Kinder als auch Erwachsene ein wichtiger Orientierungspunkt. Vielleicht überlegen Sie sich einen Tagesplan/Fixpunkte zu erstellen? Nehmen Sie Ihre Kinder und alle weiteren Familienmitglieder mit ins Boot und gestalten Sie diesen gemeinsam.

Versuchen Sie Fixpunkte zu bestimmen, wie z.B.:

- **Aufgabenplan für die Schule festlegen**  
Wenn Ihr Kind gerade bei den Schulaufgaben sehr viel Unterstützung benötigt, macht es Sinn einen Wochenplan zu erstellen, wann es welche Übungen am besten machen soll. Wichtig ist dabei auch Pausen miteinzuplanen.
- **Bastelstunden, Vorlesen etc. festlegen**  
Ostern steht vor der Türe! Bereiten Sie Ostern mit dem Kind gemeinsam vor: Basteln Sie gemeinsam und bemalen Sie Eier.
- **Zeitfenster für Medienkonsum festlegen**  
Auch kann es sein, dass die Kinder jetzt mal öfter und länger Medien konsumieren. Lassen Sie es zu (bitte keine Übertreibung!), doch stellen Sie klar, dass es nach „Corona“ auch wieder anders wird.
- **Zeitfenster für gemeinsames Spielen festlegen**
- **Zeitfenster für einen Spaziergang an der frischen Luft**  
Planen sie jeden Tag Bewegungseinheiten ein. Geben Sie Ihrem Kind Tipps, was es für seine Fitness tun kann – seien Sie ein Vorbild.
- **Ruhepausenzeiten festlegen**
- **Gemeinsame Mahlzeiten:** Gemeinsam kochen oder festlegen wer kocht  
Erstellen Sie einen Menüplan für die Woche und eine entsprechende Einkaufsliste. Die Kinder dürfen mitbestimmen.
- **Wer hilft bei was im Haushalt mit?**

Überlegen Sie sich, ob es vielleicht Dinge gibt, die Sie schon lange einmal machen wollten. Vielleicht bietet sich die Zeit gerade jetzt dafür an? Vielleicht muss das Fahrrad repariert werden? Vielleicht könnte mal das Kinderzimmer ausgemistet werden? Oder wollten Sie dem Kind nicht schon lange einmal zeigen, wie die Waschmaschine funktioniert?

Benutzen Sie digitale Kanäle, um den Kontakt zu weiteren wichtigen Kontaktpersonen aufrecht zu halten. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei. Denken Sie sich zu Beispiel eine nette Videobotschaft für die Großeltern aus!

**Seien Sie in dieser Zeit nicht zu streng. Drücken Sie auch mal ein Auge zu, wenn es nicht gleich auf Antrieb so klappt, wie es sollte.**

Weitere Tipps von der WKO finden Sie unter:

<http://infopool.wkv.at/easyLink/direkt.php?ID=eTZ6OU6b&USER=RU&loadfile=true>