

Hier findest du einige Beispiele, wie du mit der Corona Pandemie Gewohnheiten in den Alltag integrieren kannst.

Hygieneregeln beibehalten.

Die Kinder wissen nun ganz genau, wie wichtig das regelmäßige Händewaschen ist und wie lange es dauern sollte. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, das Lied „Happy Birthday“ 2 x während des Händewaschens zu singen. Bitte weiterhin die Hände reinigen.

Haushaltsaufgaben für alle.

Auch nach der Zeit des Homeschoolings können Kinder altersgerechte Aufgaben, wie Tisch decken und abräumen, Geschirrspüler ein- und ausräumen, Blumen gießen usw. weiterhin selbstständig durchführen.

Medienzeit festlegen.

Viele Familien haben in den vergangenen Wochen feste Medienzeiten vereinbart. Auch bei den gemeinsamen Mahlzeiten sollten keine Mobiltelefone oder andere elektronischen Geräte am Tisch liegen, denn das ist eine gemeinsame Familienzeit.

Bewegung tut gut.

Ein gemeinsamer Spaziergang im Park oder im Wald oder eine kurze Runde mit dem Fahrrad, das tut allen Familienmitgliedern gut!

Familie und Freunde anrufen.

Seit Mitte März feiert das gute alte Telefonat sein Comeback. Viele haben bemerkt, dass man seine Gefühle mit Telefongesprächen besser Ausdruck verleihen kann, als durch irgendwelche Emojis via WhatsApp und Co.

Familienzeit forcieren.

Die wertvollste Erfahrung aus den vergangenen Wochen ist vermutlich, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Vielleicht kann es auch zukünftig gelingen, weiterhin täglich fixe Familienzeiten in den „neuen Alltag“ einzubauen. Die Kinder profitieren sicherlich davon.