



Home-Office mit Kindern

Woche 6 der COVID- 19 Ausgangsbeschränkungen.

Viele Familien stehen vor der massiven Herausforderung Arbeit und Kinder unter einen Hut zu bringen. In dieser Zeit ist es vonnöten Abstriche bei den eigenen Ansprüchen zu machen. Es ist kaum möglich den Kindern ganztags „quality time“ angedeihen zu lassen UND noch im Job 100 % Leistung zu geben. Optimal ist es Zeiten für die Arbeit und jene für die Kinder bestmöglich abzuwechseln.

Je nach Alter der Kinder stellen sich unterschiedliche Herausforderungen für einen einigermaßen geregelten Alltag. Alleinerziehende sind derzeit besonders gefordert. Ohne Kompromisse und Abschläge geht es da kaum.

Wenn beide Elternteile beschäftigt sind, braucht es klare Absprachen über Zeiten für Home- Office, Kinderbetreuung und Haushalt.

Was tun?

Erklären Sie Ihrem Kind die Situation. Selbst kleine Kinder verstehen oft schon mehr, als wir ihnen zutrauen. Besprechen Sie, wann Sie konzentriert arbeiten müssen und deshalb nicht gestört werden dürfen und wann es, trotz Arbeit möglich ist gestört zu werden. Dafür können Sie ein Zeichen in Form eines Schildes oder ähnliches vereinbaren.

Schreiben Sie eine To- do- Liste. Notieren Sie alle wichtigen Aufgaben detailliert auf. Ordnen Sie Ihre Aufgaben nach Dringlichkeit und Grad an Ungestörtheit und legen sie dazu eine To-do- Liste an. Somit behalten Sie den Überblick.

Tagesplanung. Strukturieren Sie Ihren Tag unter der Woche so, als würden Sie in die Arbeit gehen. Eine klare Struktur und gemeinsame Rituale sind gerade jetzt enorm wichtig: gemeinsames Frühstück, Vorlesezeit, Spielzeit usw. geben Ihren Kindern Sicherheit in Zeiten, wo tägliche Routinen (Kindergarten, Schule, Großeltern- und Besuch von Freunden) wegfallen. Erstellen Sie einen Wochenplan mit Ihrer Familie, daran können Sie sich alle orientieren.



Sprechen Sie sich mit KollegInnen / Vorgesetzten und PartnerIn

ab. Melden Sie, zu welchen Zeiten Sie für Ihr Team gut erreichbar sind. Falls ein Partner vorhanden ist, verteilen Sie Zeiten des ungestörten Arbeitens gut auf, damit die Kinder gut betreut sind.

Beschäftigung für Ihre Kinder. Bewegung ist ein wichtiger Faktor, um sich wohlfühlen. Im Internet boomen gerade Ideen, wie man Kinder sinnvoll mit Sport, Basteln, Musizieren usw. beschäftigen kann.

Zur Not. Sie müssen unbedingt etwas konzentriert erledigen und die Kinder kooperieren nicht? Dann ist es natürlich legitim den Fernseher, das Handy oder ähnliches mit einzubeziehen. Bitte die Inhalte vorher zu überprüfen, damit es sich um kindergerechte Fotos, Videos usw. handelt. Wir befinden uns derzeit in einer Ausnahmesituation und dürfen uns verschiedener Hilfsmittel bedienen.

Wie ist das Befinden? Fragen Sie, wie es Ihren Kindern geht und was sie brauchen. Die Kleinen müssen wissen, dass Sie für sie da sind. Achten Sie aber auch auf Ihre Bedürfnisse. Zeiten von Arbeit, Hausarbeiten, Spielen und Erholung sollten sich auch für Sie, so weit als möglich, abwechseln. Sie sind gefordert genug und tun Ihr Bestes!

**Unsere Psychologin Mona Spannberger ist für Sie
und Ihre Sorgen und Anliegen weiterhin erreichbar!**

Kostenlos und anonym!

Tel. 0664 / 655 42 23

beratung@kokon-frauen.com

www.kokon-frauen.com

