

Zuhause arbeiten: Tipps für den Alltag mit Kindern

Viele arbeiten/studieren momentan zuhause, um sich gleichzeitig noch um die Kinder kümmern zu können. Je kleiner die Kinder sind, umso anstrengender ist es, Arbeiten und Betreuung zu vereinbaren, aber auch Schulkinder brauchen noch einige Unterstützung. Machen Sie sich bitte klar, dass dann natürlich nicht das gleiche Pensum zu schaffen ist wie an einem Arbeitsplatz ohne Kinder. Oft sind die eigenen Erwartungen viel zu hoch.

Die ein oder andere dieser Anregungen hilft vielleicht, den ungewohnten Alltag etwas leichter zu meistern:

- **Passende Routinen beibehalten, (neue) Routinen schaffen**
 - gemeinsame Mahlzeiten
 - parallele Schul- und Arbeits-/Lernzeit
 - gemeinsame Aktivitäten und/oder Entspannungsübungen nach Feierabend
- **Kinderzeiten und Arbeitszeiten festlegen**
 - mit den Kindern sowohl gemeinsame als auch störungsfreie Zeiten festlegen
 - mit der Partnerin / dem Partner abwechseln, um störungsfreie Arbeits-/Lernzeiten zu ermöglichen
 - Erholungsinseln, kleine Auszeiten einplanen
- **Klare Regeln vereinbaren**
 - deutliche Signale für störungsfreie Zeiten (Tür zu, ‚Bitte-nicht-stören‘-Türschild, farbige Wimpel auf dem Tisch)
 - Medienzeiten begrenzen, Gutscheine für Medienzeiten vergeben für Zeiten, in denen die Kinder es geschafft haben, sich ruhig zu beschäftigen oder im Haushalt geholfen haben
- **Kinder einbinden**
 - Kinder dürfen zeitweise mitarbeiten, indem sie an einem eigenen Arbeitsplatz wichtige Aufgaben übernehmen dürfen wie z.B. Papier lochen und abheften oder ein ‚Bitte-nicht-stören‘-Bild malen
 - Kinder können Hausarbeiten übernehmen wie z.B. Bad putzen, Mittagessen vor- und zubereiten, Wäsche aufhängen oder zusammenlegen
 - Beschäftigungskisten für jedes einzelne Kind zusammenstellen, die während der Arbeitszeit zum einen übersichtlich Ideen für ruhige Beschäftigung bieten, zum anderen aber das Angebot begrenzen und damit nicht überfordern

Was tun gegen Langeweile?

Auf den folgenden Internetseiten finden Sie einige Ideen für den Zeitvertreib mit und ohne Bewegung:

- <https://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/beschaeffigungen-in-der-corona-schulfreien-zeit>
- <https://www.kika.de/gemeinsam-zuhause/gemeinsam-zuhause-102.html>
- Lernangebote mit Materialien zum Selbstlernen:
<https://www.hr.de/wissen-plus/index.html>
<https://www.planet-schule.de>
- Junior Uni DigiTal Wuppertal, Mitmachexperimente, Lesungen und Vorträge:
<https://www.youtube.com/channel/UC8zaGEDkz92ZiyRiE2Yu7MQ/featured>
- Meditationsapp mit besonderen Angeboten zum Thema ‚Achtsamkeit in Zeiten der Krise‘, in der kostenlosen Basisversion auch einige Angebote für Kinder:
<https://www.7mind.de/corona>
(h_da-Studierende und Barmer-Versicherte können die gesamte 7Mind-App für 12 Monate kostenfrei nutzen)
- und jede Menge kostenlose Hörbücher für Kinder:
 - <https://www.ardaudiothek.de/nie-mehr-langeweile-fuer-vorschulkinder/55429322>
 - <https://www.ardaudiothek.de/spannung-und-wissen-fuer-schulkinder/73000508>
 - <https://www.ohrka.de/elternbereich/ueber-ohrka/der-hoerbuch-download/>
 - <https://www.swr.de/swr2/hoerspiel/ferien-hoerspiele-100.html>
 - <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/kiraka/kiraka-kinderhoerspiel/index.html>
 - <https://www.deutschlandfunkkultur.de/kinderhoerspiel.960.de.html>

Ich wünsche Ihnen, dass Sie und Ihre Familie mit den momentanen Einschränkungen so gut wie möglich umgehen und die Situation bestmöglich bewältigen können.