

# Alle zu Hause - wie strukturiere ich unseren Familienalltag?

Die gewohnten Strukturen (Kindergarten/ Schule/ Arbeit) fielen von einem Tag auf den anderen weg, was bedeutet, dass der Familienalltag neu organisiert und strukturiert werden muss. Was Sie als Eltern im Moment leisten ist unglaublich!

Die Kinder benötigen in dieser schwierigen Zeit klare zeitliche Vorgaben und klare Regeln; diese geben Orientierung und erleichtern das Zusammenleben in der Familie. Ein detaillierter Wochenplan mit allen Familienmitgliedern ist hilfreich dafür.

Folgende Punkte dabei beachten:

- ❑ **Gleichmässige Aufstehzeiten und Essenszeiten**
  - Schlafenszeiten/ Essenszeiten/ Pausen festlegen/ Arbeit an den Aufträgen der Schule usw.
- ❑ **Bettzeiten**
  - Ein regelmässiger Tages- und Nachtrhythmus mit ausreichend Schlaf ist auch in dieser aussergewöhnlichen Situation sehr wichtig.
- ❑ **Bildschirmzeiten** definieren
  - Die Eltern bestimmen die Dauer. Es ist hilfreich, wenn die Kinder erst nach dem Beenden der Pflichtaufgaben die technischen Geräte zur Unterhaltung nutzen dürfen.
- ❑ **Unterstützung im Alltag**
  - Hausarbeit wie kochen, putzen, einkaufen gehen, Kleider waschen etc. Tisch aufdecken und Geschirr abräumen, Altpapier bündeln, Altglas entsorgen kann in der Familie aufgeteilt werden. Ihre Kinder sammeln wertvolle Erfahrungen und entlasten Sie als Eltern gleichzeitig.
- ❑ **Rückzugsorte**
  - Jedes Familienmitglied sollte einen Rückzugsort haben, wie zum Beispiel in Ruhe lesen, ein Bilderbuch anschauen, malen, spielen oder puzzeln.

Zum Schluss den Wochenplan gut sichtbar aufhängen und, wenn möglich, über einen längeren Zeitraum beibehalten, damit sich eine **Routine** entwickeln kann.

Eine Möglichkeit zur Unterstützung bieten Familien-Wochenpläne aus dem Internet. Unsere Empfehlung: [www.kiludo.ch/planerset](http://www.kiludo.ch/planerset)

In diesem Ausnahmezustand kann niemand auf Erfahrungen zurückgreifen. Die erwähnten Hilfestellungen bewirken im Idealfall eine **Entlastung des Familienalltags**.

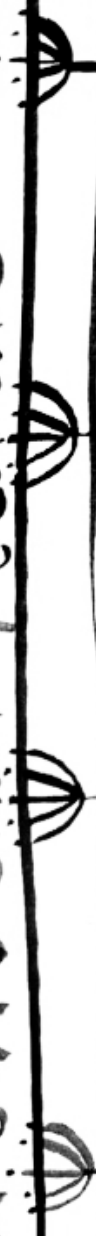
In diesem Sinne – **Viel Mut bei der Umsetzung**.

Geroldswil, 30.03.2020  
Jakob Wunderli  
SSA Schulhaus Huebwies & Letten

Angela Klarwein  
SSA Schulhaus Fahrweid



# Mein Wochenplan \*NAME:



Zeit + Datum

MONTAG      DIENSTAG      MITTWOCH      DONNERSTAG      FREITAG
