

FAMILIENLEBEN GESTALTEN - HABEN SIE SPAß UND FREUDE AM MITEINANDER

Veränderung ist anfangs schwer
mittendrin chaotisch
und am Ende wunderschön

Als bekannt gegeben wurde, dass alle Kindertageseinrichtungen nur noch Notbetreuung machen bis zum 19. April, fühlte es sich zunächst so an, wie „in die Ferien starten“ und der Gedanke, die gemeinsame Zeit, trotz der äußeren Umstände zu nutzen und zu genießen, überwog.

Nun, nach einer Woche zu Hause mit meinen Kindern befinden wir uns als Familie mittendrin. Manches läuft noch etwas chaotisch und „nein“, es sind keine Ferien! Es fühlt sich auch nicht mehr so an! Kinder betreuen, den Haushalt erledigen, Homeoffice ...ins Schwimmbad fahren: Geht nicht! Ein Kind zum Einkaufen mitnehmen: Besser nicht! Mit den Nachbarkindern spielen: Auf keinen Fall!
Nein, das sind wirklich keine Ferien! Es ist eine Herausforderung und vieles ist anders, als gewohnt.

Mir ist klar: Diese Situation hat einiges verändert. Ich muss mit diesen Veränderungen umgehen. Was hilft uns als Familie dabei?

Ein **geregelter Tagesablauf** und **verlässliche Wiederholungen** bringen wieder Struktur in den Alltag. Er ist wichtig für das gemeinsame Miteinander in der Familie von klein bis groß. Je jünger das Kinder ist, desto wichtiger ist diese äußere Struktur, denn sie bietet innere Sicherheit, Halt und Orientierung. Ebenso lassen sich durch einen strukturierten Tagesablauf unnötige Diskussionen mit Konfliktpotentialen vermeiden.

Ich halte mich also an eine gleichbleibenden Tagesablauf, denn ich weiß, je besser ich mich an die Einhaltung der Abläufe halte, desto klarer wissen auch meine Kinder, was sie als nächstes erwartet.

Wie viel Mühe würde es kosten, jeden Tag aufs Neue zu planen und zu organisieren?

Bei der Gestaltung einer Tagesstruktur berücksichtige ich, dass es Phasen der **Anspannung** (Bewegung, Spielen, Arbeiten) und **Entspannung** (Buch vorlesen, auf dem Sofa zusammen kuscheln, ein Hörspiel anhören) gibt. Wenn diese zwei wesentliche Bedürfnisse bewusst im Alltag eingebaut sind, sind auch die Kinder in der Regel wesentlich ausgeglichener.

Wie schön ist es doch, sich bei einer Kissenschlacht so richtig zu verausgaben (das tut auch uns Erwachsenen gut, macht Spaß und bringt gute Laune) und sich anschließend im Bett zusammen zu kuscheln. :-)

Und wenn ich merke, dass eines meiner Kinder gerade richtig viel Kraft hat, hilft es, diese gezielt zu lenken, anstatt zu unterbinden. („Ich sehe, du hast gerade richtig viel Energie in dir. Wir gehen jetzt in den Garten.“) Heute war es uns allerdings zu kalt draußen. Gut, dass ich einen großen Pappkarton hatte, den konnten meine Kinder zerkleinern und dabei ihre ganze Kraft aufwenden. Wären im Anschluss nur nicht die vielen kleinen Schnipsel in der ganzen Wohnung. O.k., aufräumen...das ist ein anderes Thema.... ;-)

Unser Familienalltag wird beeinflusst durch die verschiedenen Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder und jeder möchte, dass seine Bedürfnisse angemessen

befriedigt werden: der 4-jährige möchte die Wohnung am liebsten in eine große Bewegungslandschaft umbauen, der 3-jährige möchte in Ruhe kneten, der 9 Wochen alte Säugling möchte in den Schlaf gewiegt werden und ich? Ich fühle mich als „**Bedürfnismanagerin**“. Jedem soll es gut gehen! Und auch wenn manches jetzt nicht mehr möglich ist, so sollen meine Kinder weiterhin Freude und Spaß haben. Hier können Rituale unterstützen! Dazu aber mehr beim nächsten Mal!

Und wenn alle zufrieden sind: der Große baut mit seinen Bausteinen, der Mittlere knetet am Tisch und der Jüngste schläft, geht es an den Schreibtisch. Ich weiß, dass meine Zeit, in der ich intensiv arbeiten kann, begrenzt ist.

Je jünger das Kind ist, desto kürzer sind die Phasen in denen es sich konzentriert einer Aufgabe, einem Spiel widmen kann. (Kinder im Kindergartenalter bis zu 30 Minuten!!!)

Mir war bereits nach einem Tag klar, dass es nicht möglich sein wird, mehrere Stunden am Stück an etwas zu arbeiten.

Ich versuche, mir den Druck zu nehmen! Ich versuche gelassen zu bleiben! Es geht eben nur häppchenweise voran. Und wenn man immer wieder von den Kindern unterbrochen wird bei seiner Arbeit? Meist ist es so, dass sich Kinder wieder ihrem Spiel widmen, wenn ihr **Bedürfnis nach Nähe, Zuwendung und Aufmerksamkeit** gestillt ist. Ich schenke also meine ganze Aufmerksamkeit meinem Kind. Ich schaue mir genau an, an was mein Kind „gearbeitet“ hat. Wir haben jetzt eine Art „Galerie“, wo jedes Bild, jedes Bauwerk seinen Platz findet und von allen Familienmitgliedern bestaunt wird. Kinder erleben dadurch, dass das, was sie leisten, gesehen und geschätzt wird und dass es einen SINN hat.

Ich versuche auch gar nicht mehr, meine Kinder nebenbei zu beschäftigen, nur damit sie ruhig und leise sind. Und ich sage auch nicht mehr so nebenbei „Ja das hast du toll gemacht“ , denn sie würden es eh merken, wenn ich nicht mit meiner ganzen **Aufmerksamkeit** bei ihnen bin. Sie würden spüren, ob ich wirklich interessiert bin, oder nur so tue.

Wenn Kinder jetzt nur nebenbei herlaufen müssen und funktionieren, werden sie Wege finden, um auf sich aufmerksam zu machen, bspw. durch Überschreitung von Grenzen. Oh ja, das ist auch so ein Thema... ;-)

Aber bei aller Struktur und Organisation ist das Wichtigste die Wärme, die Herzlichkeit, die Liebe, die wir uns in unserer Familie entgegenbringen. Es ist das, was alles zusammenhält und ein Zuhause voller Geborgenheit entstehen lässt. So werden wir auch die nächsten Wochen sicherlich gut miteinander meistern!

Das wünsche ich auch Ihnen, liebe Familien

Katharina Opitz