



Werkzeugkasten für Familien

Tipps und Tricks für den Familienalltag
während der Corona-Krise



Liebe Eltern aus Thalwil

Sie gehören zu den wichtigsten Leistungsträgern unserer Gesellschaft während dieser schwierigen Zeit, in der wir uns in einer weltweiten Pandemie befinden. Unsere Lebenssituation hat sich stark verändert und erfordert enormen Einsatz – für die Kinder, die Partnerschaft, den Job und mehr. An dieser Stelle gebührt dem «Eltern sein» eine hohe Würdigung und ein grosses Dankeschön!

Einkaufen, Haushalt erledigen, Arbeiten gehen, Home Office, Kinder beschäftigen, Aufgaben begleiten, Partnerschaft pflegen, Konflikte schlichten, wie soll das gehen?

Diese Zeit ist für Eltern eine unbekannte Herausforderung. Kein Familienmitglied kann seinem gewohnten Alltag nachgehen. Wir alle müssen unser neues Zusammenleben in der Familie ausprobieren, neu erlernen und uns im neu Erlernten üben. Das ist anspruchsvoll und kann zu Konflikten oder sogar Notlagen führen.

Die Schulsozialarbeit Thalwil und der Familienbeauftragte bieten Ihnen Unterstützung an und haben auf den folgenden Seiten Tipps, Tricks und Hinweise zusammengestellt, die den Alltag etwas erleichtern können.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es bei den ersten Versuchen nicht klappt. Oft benötigt es ein familiäres Einüben oder eine Anregung passt nicht in ihren Familienalltag, dann lassen Sie es. Andererseits könnte es aber sein, dass Sie feststellen, dass die ganze Familie im Laufe der Zeit dazu lernt oder sogar gestärkt aus dieser Krise tritt.

Die Empfehlungen sind in sieben Themenbereiche aufgegliedert. Ein Klick auf das Themenfeld führt Sie direkt zu den entsprechenden Hinweisen:

[Tagesstruktur und Home Office](#)

[Digitale Medien / Bildschirmzeiten](#)

[Beschulung zu Hause](#)

[Spielen und Bewegen](#)

[Konflikte verhindern](#)

[Auf sich selber achten](#)

[Konflikte bewältigen](#)

Herausgegeben und zusammengestellt von:

Gemeinde Thalwil, DLZ Soziales, Jugend und Familie, Schulsozialarbeit

Tagesstruktur und Homeoffice

Die Planung des Tages kann Konflikten vorbeugen und gibt allen Familienmitglieder eine Tagesperspektive, Sicherheit und Orientierung. Kinder und Erwachsene sind auf Verlässlichkeit angewiesen. Zu wissen, was im Tagesablauf als nächstes passiert, gibt Halt.



Planen Sie den Tagesablauf gemeinsam mit den Kindern am Vorabend, z.B. nach dem Abendessen, oder am Morgen nach dem Frühstück. Halten Sie den Plan auf einem Plakat fest ([Konflikte verhindern](#)).

Beispiele von Vereinbarungen:

- Welcher Elternteil ist erreichbar und Ansprechperson, welcher Elternteil ist im Homeoffice im Zimmer nebenan und wird nicht gestört?
- Für Alleinerziehende mit Homeoffice Aufgaben ist es schwieriger. Es ist zu empfehlen, Zeiten gemeinsam zu vereinbaren, wann selbständiges Spielen oder Lernen angesagt ist und der Elternteil arbeiten kann (→ [Digitale Medien / Bildschirmzeiten](#) und [Besuchsrecht/Homeoffice](#)).
- Versuchen Sie, ihren Kindern altersgerecht Verantwortung abzugeben. Verantwortung bedeutet nicht «Ämtli» zu verteilen, sondern bei der Tagesgestaltung zum Mitdenken zu motivieren. Das geht am besten, wenn Sie ihr Kind fragen: «welche Dinge/Ämtli kannst du erledigen, hast du eine Idee oder Lösung für diese Situation, was hast du für einen Vorschlag für Aufgabenzeiten, Spielzeiten, Bewegung, Kochzeiten etc.»
- Informieren Sie ihr Kind, welche Dinge die Erwachsenen erledigen (Homeoffice, Einkaufen, Unterstützung beim Lernen, Kochen, etc.)
- Bauen Sie zwischendurch Pausen ein.
- Legen Sie Medienzeiten mit dem Kind fest ([Digitale Medien / Bildschirmzeiten](#)).
- Besprechen Sie die Zeit zur freien Verfügung – Kinder dürfen sich auch langweilen.



Geben Sie wichtige, zwingende Tagesinhalte vor, zum Beispiel:

- Körperpflege
- Hausaufgaben
- Essenszeiten
- Rückzug und Ruhezeiten
- Für Arbeitstätige im Homeoffice: Ihre Rückzugszeit ohne Störungen

Andere Dinge und Vereinbarungen können auch nach Lust und Laune getätigt werden. Sie geben Abwechslung zur festgelegten Struktur.

Es muss dabei nicht alles Funktionieren. Die aktuelle Situation ist eine Herausforderung und ein Abenteuer. Manchmal verläuft der Tag perfekt, manchmal herrscht Chaos, manchmal verhalten sich Kinder wie kleine Tyrannen. Manchmal sind es auch wir Eltern, die gestresst, überfordert und emotional sind ([Konflikte bewältigen](#)).



Weitere Tipps

projuventute.ch/corona-familien-alltag

Literatur für interessierte Eltern

Neue Autorität von Haim Omer:

[Erziehungshilfe Neue Autorität nach Haim Omer](#)

Beschulung zu Hause

Familien werden sich für eine ungewisse Zeit auf Home Schooling einstellen. Es sollte momentan nicht darum gehen, Spitzenleistungen zur erzielen. Wichtiger ist, Kinder zu motivieren und ihre Schulaufträge in eine Tagesstruktur einbauen.



Momentan fehlt Kindern und Jugendlichen die übliche Wochenstruktur. Manchmal haben sie ein Bündel von Arbeitsblättern und Aufträge erhalten, die sie in nächster Zeit abarbeiten sollen. Um den Überblick zu behalten und unnötige Diskussionen zu vermeiden, ist es hilfreich, die Aufgaben für den aktuellen Tag oder am Anfang einer Woche für die nächsten Tage zu planen.

Aufgabenzeit kann geplant, gut vorbereitet und erledigt werden.

Überlegungen für Eltern:

Stellen Sie ihrem Kind diese Fragen ebenfalls.

- Wie werden mein Kind und ich zu einem guten Team?
- Was motiviert mein Kind? Was demotiviert es?

Überlegungen für Kinder:

Ermuntern Sie ihr Kind, sich diese Fragen zu stellen.

- Wie möchte ich meinen Arbeitsplatz einrichten, damit ich mich wohlfühle?
- Wo lerne ich am Besten in der Wohnung?
- Um welche Uhrzeit fällt es mir einfacher zu lernen?
- Bin ich der Typ, der lernt, wenn die Geschwister am gleichen Tisch Aufgaben machen?

Um die Konzentration und Motivation möglichst hoch zu halten, kann folgendes helfen:

- Abwechslung zwischen den Fächern und zwischen mündlichen und schriftlichen Aufgaben
- Ähnliche Fächer möglichst nicht nacheinander einplanen. Regelmäßige kurze Pausen einschalten - Faustregel Konzentrationsspanne: Lebensalter x 2

Oft entstehen Konflikte, wenn das Kind sich kontrolliert und kritisiert fühlt. Deshalb ist es wichtig, dass das Kind eigene Erfahrungen macht und dabei lernt, selbständig zu arbeiten.

Es kann helfen, die Aufgaben zuerst mit dem Kind zu besprechen und sich dann abzuwenden. Sie können auch zwischendurch präsent sein und das Kind allenfalls ermuntern, es alleine zu schaffen.

Bei Fragen zum Lernstoff ist die Klassenlehrperson eine wichtige Ansprechperson. Zögern sie nicht, nachzufragen und um Hilfestellung zu ersuchen.



Weitere Tipps

mit-kindern-lernen.ch

elternbildung.ch

Konflikte verhindern

Gelingt es Ihnen, im Themenbereich Tagesstruktur das eine oder andere umzusetzen, dann haben sie vielleicht schon einige Massnahmen gefunden, um Konflikte erst gar nicht entstehen zu lassen oder sie zu minimieren.

Stellen Sie weder an sich noch an ihr Kind zu hohe Erwartungen. Es geht nicht darum, jede Missstimmung im Keim zu ersticken. Sämtliche Tagesinhalte, die der Entspannung dienen, wie spielen, gemeinsam Kochen, Bewegung usw. dienen auch der Verhinderung von Konflikten.

Tagesplanung

Schon die gemeinsame Planung und Besprechung des Tagesablaufes kann Unklarheiten, Missverständnisse und Ängste verhindern, die allesamt zu Konflikten führen könnten. Achten Sie dabei darauf, dass jedes Familienmitglied den Raum und Gehör findet, seine Vorschläge einzubringen und zu erklären.

Tagesrückschau

Ein Rückblick des Tages, bei dem jedes Familienmitglied erzählt, wie es ihm während des Tages ergangen ist, ohne dass es dabei unterbrochen wird, kann gegenseitiges Verständnis fördern.

Sie können das zum Beispiel nach dem Abendessen am Familientisch durchführen und danach die Tagesplanung für den nächsten Tag vereinbaren. Achten sie darauf, dass alle Familienmitglieder zu Wort kommen und dabei nicht von anderen unterbrochen werden. Das braucht etwas Übung, darum müssen Sie diese Spielregel vor allem zu Beginn festhalten und erklären. Es wird nie ganz funktionieren, aber mit der Zeit immer besser.

Familienrat

Eine noch weitergehende Möglichkeit ist der Familienrat. Probleme werden gemeinsam besprochen, Regeln gemeinsam aufgestellt und Entscheide gemeinsam gefällt. Somit tragen alle Familienmitglieder die Verantwortung für das Wohlbefinden aller in der Familie. Themen können sein: Bildschirmzeit, Verteilung Haushaltsarbeiten, Tages- Wochenplan etc.

- Der Familienrat findet regelmässig statt (z.B. einmal pro Woche).
- Themen werden vorgängig gesammelt und an einem zuvor vereinbarten Ort aufgeschrieben (Pinnwand, Kastentüre etc.)
- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Alle Familienmitglieder sind gleichwertig. Jede Meinung zählt.
- Die Sitzung wird, bis der Ablauf eingespielt ist, von einer erwachsenen Person geleitet, später kann die Leitung von den Kindern/Jugendlichen übernommen werden.
- Gemeinsam beschlossene Abmachungen gelten für alle – auch für Abwesende.

Ängste und Stress ansprechen

Merken Sie, dass sie selber unter Spannung oder Stress stehen, oder Sie merken, dass es einem anderen Familienmitglied so geht, sprechen Sie das an. Vielleicht ist es in der momentanen Situation nicht möglich, den Sachverhalt zu besprechen. Vereinbaren Sie eine nahe liegende Folgezeit, in der Sie das entweder mit der betroffenen Person oder in der Familie besprechen können.



Sollten Sie selber Stresserscheinungen bei sich wahrnehmen, dann sprechen Sie das auch mit ihren Kindern an. Sie können auch fragen, ob ihr Kind eine gute Idee hat, wie Sie entlastet werden könnten.

Das ist ungewohnt, aber Kinder können verblüffend kreativ sein, sind stolz, wenn sie den Eltern helfen und fühlen sich im Familiengefüge damit sehr ernst genommen.

Konflikte bewältigen

Die aktuelle Situation kann zu mehr Reibungen und Konflikten in der Familie führen. Konflikte kommen in jeder Familie vor – auch zu «normalen Zeiten». Konflikte sind nichts Schlechtes, aber oftmals schwierig auszuhalten. Es kommt auf die Art und Weise an, wie ein Konflikt ausgetragen wird.



Konflikte, weil man sich nicht versteht!

Konflikte beruhen oftmals auf nichts anderes als auf Missverständnissen (Meinungen, Gefühle und momentanes Befinden des Gegenübers nicht verstehen). Das gilt für Kinder, wie für Erwachsene.

Schlummernde Konflikte

Nicht gelöste Konflikte können zu schlummernden Konflikten werden und immer wieder aufs Neue aufbrechen. Erwachsene sind in der Regel nachtragender als Kinder. Kinder haben viel kurzfristige Gefühlsschwankungen. Sind sie wütend, können sie relativ schnell wieder nett und zuvorkommend werden. Sind sie traurig, können sie schnell wieder fröhlich werden.

Streit ist emotional

Ausgebrochener Streit ist von emotionaler Natur. Während des Streits ergreifen wir Partei für uns und sind darum auf uns selbst und nicht auf das Gegenüber fixiert. Vielleicht braucht es das, um einfach mal «Dampf abzulassen» und zeigt dem Gegenüber auf, dass es uns im Moment nicht gut geht. Das kann helfen. Aber man verbarrikadiert sich emotional so sehr, dass die Empfindungen des Gegenübers nicht mehr wahrgenommen werden. Dann ist eine Konfliktlösung, die das gegenseitige Wohlbefinden fördert, nicht möglich.



In dieser Zeit ist damit zu rechnen, dass häufiger Streit entstehen kann. Es kann sein, dass sich ein Familienmitglied durchsetzt oder keine Einigung erzielt wird.

Unabhängig davon ist es hilfreich, wenn Sie den Streit nochmals ansprechen, aber erst, wenn sich die Ich-bezogenen Emotionen bei allen gelegt haben und alle gerade in einer gegenseitig wohlwollenden Atmosphäre sind.

Beginnen Sie das Gespräch mit einer so genannten Ich-Botschaft, z.B.: *„Ich habe mich während dem Streit sehr unwohl gefühlt und ich hatte das Gefühl, ihr auch, vielleicht können wir jetzt viel besser miteinander sprechen und finden zusammen eine gute Lösung“.*

Während einer wohlwollenden Atmosphäre sind Lösungsfindungen viel einfacher, alle Beteiligten sind offener für ihre Gegenüber und entsprechend kompromissbereiter.

Konflikte unter Kinder und Jugendlichen

Als Eltern können Sie die Kinder und Jugendlichen darin unterstützen, einen Weg zu einer Einigung zu finden, falls die Kinder und Jugendlichen das selber nicht schaffen. Sie können als unparteiische Vermittlungsperson darauf achten, dass Regeln eingehalten werden wie zum Beispiel keine ernsthafte physische Gewalt, einander ausreden lassen und zuhören.



Ratgeber der ProJuventute:
projuventute.ch/streit-kinder?

Konflikte in der Partnerschaft

Auch Eltern streiten. Dabei gilt alles bereits erwähnte auch für die Erwachsenen. Ein wichtiger Zusatz als Grundsatzregel: **Elternwohl = Kindeswohl**

Wenn es Ihnen gut geht, geht es auch ihrem Kind gut. Das Gleiche gilt aber auch für ihre Partnerschaftsperson, mit der sie gerade im Streit liegen. Es hilft ihrem Kind, wenn es ihrem Partner gut geht, genau so, wie es ihrem Kind hilft, wenn es Ihnen gut geht. Diese Grundsatzregel geht in einem Elternstreit oft vergessen.

Die Regel gilt insbesondere auch für getrennt lebende Eltern (→ [Besuchsrecht des anderen Elternteils](#)).



[Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen](#) (FSP)

Für Männer, von Männern:
[Männer unter Druck](#)

Soziale Kontakte

Draussen oder nicht? (→ [Bewegung](#))

Soziale Kontakte sind für Kinder und Jugendliche für ihre sozial-emotionale Entwicklung sehr wichtig. Gemäss den momentan geltenden Weisungen (Stand 01.04.2020) dürfen sich Kinder in kleinen, definierten Gruppen in der Nachbarschaft noch treffen. Gleichzeitig ist es jedoch ausgesprochen schwierig, dass Kinder einen dringend empfohlenen Abstand von mindestens 2 Metern zum Gegenüber einhalten. Auch darf die Gruppengrösse 5 Personen nicht übersteigen. Das gilt für alle Elternteile plus alle Kinder zusammen. Es liegt deshalb in ihrer Verantwortung, ob Sie das für ihre Kinder noch zulassen oder nicht. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, dass Kinder einem hohen Risiko ausgesetzt sind, sondern darum, dass die Kinder in der Übertragungskette ein Risiko darstellen. Händewaschen nach einem Ausflug ist Pflicht.

Generell raten wir dringend davon ab, dass die Kinder mit älteren Personen wie Grosseltern oder älteren Nachbarn oder anderen Risikogruppen in Kontakt kommen. Achten Sie auch im Treppenhaus, Lift oder Waschküche darauf, dass ihre Kinder mit den älteren Nachbarn auf Distanz bleiben. Trotz allem sollen Kontakte zu Freunden, Verwandten und Grosseltern aufrecht erhalten werden.

Erklären warum, aber...

Die Hauptkontaktpersonen sind nun noch viel stärker jene Menschen, welche mit den Kindern zusammen im Haushalt wohnen.

Erklären Sie ihren Kindern, warum es jetzt wichtig ist, dass man sich nicht mehr persönlich treffen kann, dass diese Zeit aber vorbei geht und dass man vielen anderen Menschen damit hilft. Versuchen Sie es jedoch so zu erklären, dass das Kind, vor allem wenn es kleiner ist, keine Angst bekommt (keinesfalls Grossmutter könnte sonst sterben oder ähnliches).

Soziale Netzwerke

Für ältere Kinder und Jugendliche sind die sozialen Netzwerke wie Instagram und andere bereits seit langer Zeit ein wichtiger Ort, um sich mit Freunden oder ganzen Gruppen zu treffen und auszutauschen. Erlauben Sie diese virtuelle Möglichkeit der Freundschaftspflege und stehen Sie dem Austausch insbesondere in dieser Zeit wohlwollend gegenüber. Gleiches gilt für das Netzwerk Gamen. Die Mitspieler im Netz sind virtuelle Freunde.

Nutzen Sie für den Austausch mit Verwandten oder Grosseltern auch Möglichkeiten wie Skype und binden Sie die Kinder mit ein.

Insbesondere ältere Menschen sind auch heute noch medienfern. Hierfür kann das gute und bewährte Telefonieren gute Dienste leisten und die freuen sich sehr bei einem Anruf.



Für kleinere Kinder können auch kreative Lösungen zum Austausch sehr spannend sein. Zum Beispiel eine Seilbahn mit Körbchen von Fenster zu Fenster für Briefe, Zeichnungen oder Spielzeugtausch in der Nachbarschaft. Auch kann man sich Briefe, Zeichnungen oder Spielzeugtausch gegenseitig in den Briefkasten legen. Das Warten auf eine Antwort ist immer sehr spannend.

Besuchsrecht des anderen Elternteils

Wir empfehlen sehr, dass das Besuchsrecht für getrennt lebende Eltern erhalten bleibt. Der gewohnte Elternkontakt ist ausgesprochen wichtig. Ausserdem sind getrennt lebende Eltern in der Regel zu einem grossen Anteil berufstätig. Als alleinerziehender Elternteil ist ein allfälliges Homeoffice mit Kinderbetreuungspflicht noch weitaus anspruchsvoller als für zwei Elternteile. Vielleicht können Sie mit dem anderen Elternteil Vereinbarungen treffen, die beiden Elternteilen für ein ruhigeres Arbeiten im Homeoffice dienlich sind oder Sie können die Kinderübergabe zur eigenen Entspannung ohne Kinder nutzen (→ [Konflikte Partnerschaft](#)).

Wichtig ist, dass Sie mit dem anderen Elternteil gemeinsam Coronavirus-Sicherheitsvereinbarungen treffen, ihr Kind darüber informieren und entsprechend einhalten (→ [Draussen oder nicht](#)).

Digitale Medien / Bildschirmzeiten

Mediennutzung von Kindern und Erwachsenen

In einer Befragung wurde festgestellt, dass die Nutzung digitaler Medien von Kindern ein Hauptgrund für Eltern/Kind-Konflikte sind, wobei die Person die den Streit auslöst in der Regel ein Elternteil ist. Ebenfalls wurde festgestellt, dass viele Eltern die Inhalte und den Zweck des Medienkonsums ihrer Kinder als überflüssig und dümmlich betrachten. Ihren eigenen Medienkonsum jedoch als sinnvoll und zweckmässig. Ob letzteres tatsächlich immer zutrifft oder wir nicht ganz ehrlich zu uns selber sind, sei dahingestellt (→ [Konflikte verhindern](#)).

Medienzeit gleich Konfliktzeit?

Trotz des hohen Konfliktpotentials im Durchsetzen von Regeln zum Medienkonsum – gerade in der aktuellen Lage – empfehlen wir zu versuchen, die Mediennutzung zu regeln und diese Regeln möglichst einzuhalten. Denken Sie dabei aber auch daran, dass Freundschaften zurzeit über Digitale Medien gepflegt werden (→ [Soziale Netzwerke](#)). Schlussendlich liegt es in ihrer Einschätzung, ob Sie auch mal ein Auge zudrücken und die Regeleinhaltung grosszügig auslegen, dafür aber der Hausfrieden gewahrt bleibt.

Kein Konflikt trotz zu viel Medienkonsum

Es kann Konflikten vorbeugen, wenn eine Regelverletzung während der Mediennutzung nicht konsequent mit Abbruch und abrupt durchgesetzt wird, sondern zu einem späteren Zeitpunkt ausserhalb des Medienkonsums mit der Erwartungsbekundung angesprochen wird, dass die Regel einzuhalten ist.

Altersgerechte Medieninhalte, Spiele und soziale Kontakte, welche Kinder und Jugendliche nutzen, sollten von uns Erwachsenen nicht abschätzig belächelt, sondern wohlwollend beäugt werden.

Sinnvolle Medienzeit

Aufgrund der aussergewöhnlichen Situation braucht es manchmal spezielle Lösungen. Bei vereinbarte Bildschirmzeiten empfehlen wir, diese auch in der jetzigen Situation beizubehalten. Ergänzt werden die bisherigen Medienzeiten jedoch für das Online-Lernen und um soziale Kontakte zu pflegen. Sie können mit Ihren Kindern heute schon vereinbaren, dass sich die Ausnahmereglung ändern wird, sobald sich die Lage wieder normalisiert hat.



Stellen Sie eindeutige Regeln für Medienzeiten auf und unterscheiden Sie zwischen Konsum (Freizeit, Spiele, soziale Kontakte) und Nutzung (Aufgaben). Ausnahmen dürfen natürlich möglich sein.

- Helfen Sie ihrem Kind, zwischen Mediennutzung und Medienkonsum zu unterscheiden. Trennen Sie diese Aktivitäten zeitlich.
- Achten Sie darauf, dass medienfreie Zeiten bestehen (z.B. für Bewegung).
- Suchen Sie gemeinsam nach non-medialen Aktivitäten. Ihre Kinder brauchen Abwechslung, Bewegung und Bildschirmpausen.
- Machen Sie gemeinsame Pausen vom Online-Unterricht und Homeoffice.



Empfehlungen zum Umgang mit Medien und Medienzeiten:
ProJuventute: [corona-kinder-bildschirmzeit](#)

Originelle Alternative zum Medienkonsum:
[zischtig.ch/digitale-spiele-analog-spielen](#)

Spielen und Bewegen

Spielen

Haben Sie Lust etwas Neues auszuprobieren? Sind Sie auf der Suche nach Ideen? Wir haben für Sie eine kleine Schatzkiste mit Ideen zusammengestellt. Diese Zusammenstellung lässt sich grenzenlos erweitern. Fragen Sie ihre Kinder, ob sie weitere Ideen haben → [Schatzkiste](#).

Bewegung für Kinder

Noch ist es möglich, mit den Kindern nach draussen zu gehen. Aussenbewegung kann als Pause genutzt werden, oder wenn Sie selbst etwas frische Luft benötigen. Wir möchten jedoch auf die Sicherheitshinweise im Themenbereich „Soziale Kontakte“ hinweisen (→ [Draussen oder nicht](#)).

Egal, ob draussen oder drinnen: Kinder sollen sich täglich so oft wie möglich bewegen. Achten Sie insbesondere darauf, dass bei häufiger Mediennutzung die Bewegung dazwischen nicht zu kurz kommt. Vor und nach dem Mediengebrauch ist eine sehr geeignete Zeit für Bewegung.



Sehr originell, einfach und zum Teil spielerisch ist «loop it!» für zu Hause. Durch die Ideen, Übungen und Inspirationen auf Social Media und YouTube machen wir uns gegenseitig fit. Die Übungen eignen sich für Kinder, Eltern und Grosseltern. → [Mach mit - loop it!](#)



Die Schulsozialarbeit empfiehlt für Kinder ein lustiges Würfelspiel zur täglichen Bewegung in der Wohnung. Dafür braucht es nur einen Würfel und ev. ein Springseil. Jede gewürfelte Zahl beinhaltet eine vorgegebene Übung. Dieses Bewegungsspiel kann kurz zwischen den Aufgaben, länger als Spiel, alleine oder gemeinsam und mehrmals pro Tag durchgeführt werden. Auf diesem link finden Sie im Anhang die einzelnen Übungen: → [Fit mit Würfeln](#)



Die Fachstelle Medien & ICT der Schule Thalwil hat ein originelles Ferienangebot für Eltern und Kinder zusammengestellt, von dem wir empfehlen, auch schon vor den Ferien einmal rein zu schauen. → schabi.ch/seite/twileltern

Bewegung für Eltern

Was für die Kinder gilt, gilt auch für Sie. Bewegung ist gut für Körper, Geist und Seele.

Versuchen Sie es täglich mit 5 Yogaübungen für Anfänger von mobilesport.ch oder mit weiteren untenstehenden empfehlenswerten Onlineangeboten.



Yoga: 5 Tibeter:

[Kreisel](#)
[Klappmesser](#)
[Kamelvariation](#)
[Der Tisch](#)
[Von der Kobra zum Hund](#)

Für SeilspringerInnen:
 Robe Skipping

[Seilspringen zum Fit werden](#)

Die [App «ready»](#) wurde von der Schweizer Armee als tägliches Fitnessprogramm entwickelt, wurde aber so beliebt, dass es der ganzen Bevölkerung zur Verfügung steht.

Auf sich selber achten

Ansprüche reduzieren

Sie haben zurzeit vielleicht noch mehr Verantwortung als Sie schon kennen.

In dieser herausfordernden Zeit ist es nicht möglich, alles im Griff zu haben. Sind Sie grosszügig mit sich selbst. Sie haben nicht versagt, wenn nicht immer alles perfekt läuft.

Denken Sie an die Grundsatzregel: **Elternwohl = Kindeswohl**

Weniger ist immer noch gut

Durch die Aufgabe der zusätzlichen Kinderbetreuung – im Besonderen, wenn Sie auch Homeoffice machen – wurde ihr Aufgabenbereich erweitert. Das bedeutet, es darf auch Abstriche bei Dingen geben, die in der Familie von Ihnen erwartet werden oder die Sie von sich selber erwarten.

Los lassen, wie geht das?

Besprechen und überlegen Sie gemeinsam mit den Familienmitgliedern, welche Dinge nicht so wichtig sind. Fragen Sie die Familienangehörigen, ob sie Ideen haben, wie Sie entlastet werden können. Vermutlich werden Sie erstaunt sein, dass dann bereits Angebote kommen, Ihnen Arbeit abzunehmen und die Rollen zu tauschen. Nehmen Sie solche Angebote an. Sie geben dann aber nicht nur die Tätigkeit, sondern auch ein Stück Verantwortung ab. Die Person erledigt das vielleicht anders als Sie. Damit sollten Sie sich abfinden.

Das wäre ein angewandtes Beispiel für oft zitiertes «**Los lassen**» und trifft auch auf ihre Partnerschaftsperson zu, wenn diese die Kinderbetreuung anders durchführt, wie sie es während ihrer Betreuungszeit machen.

Für Alleinerziehende gilt umso mehr: Pflegen Sie ihre sozialen Kontakte und nutzen Sie die Zeit, in der Ihre Kinder beim anderen Elternteil sind, wenn möglich nicht nur für Homeoffice, sondern auch zur Erholung.

Hoher Stressfaktor

Konflikte, Streit, Meinungsverschiedenheiten sind neben der zusätzlichen Arbeitsbelastung der höchste Stressfaktor. An dieser Stelle verweisen wir auf die Empfehlungen unter → [Konflikte verhindern](#) und → [Konflikte bewältigen](#)

Partnerschaft als Entlastung

Für einmal bleiben die Kinder bei Seite. Jetzt geht es um Sie ausserhalb der Elternrolle.

Machen Sie nicht alles zusammen. Teilen Sie die Aufgaben bei der Kinderbetreuung, auch räumlich. Der entlastete Elternteil bekommt damit Rückzugszeiten, die er nicht nur für Homeoffice nutzen sollte. Nutzen sie die Zeit auch für Bewegung, Entspannung, Yoga, Atemübungen, für anspruchsvolle oder triviale Unterhaltung in den digitalen Medien, fürs Lesen, für die Körperpflege im abgeschlossenen Bad mit genügend Zeit, den sozialen Kontakten mit Freunden über Skype etc. Diese Zeit ist mit ihrer Partnerschaftsperson vereinbart und gehört ohne schlechtes Gewissen Ihnen. Die Partnerschaftsperson bekommt diese Möglichkeit auch von Ihnen.

Partnerschaft zur Entspannung

Auch ganz ohne Kinder! Besprechen Sie mit der Partnerschaftsperson gemeinsame häusliche Unternehmungen, die Sie beide schätzen und in Zweisamkeit geniessen, wenn die Kinder schon im Bett sind oder alt genug, um etwas alleine zu sein. Ein Glas Wein trinken, zusammen einen ausgewählten Film schauen, Fotoalben anschauen, erzählen Sie sich gegenseitig biographische Geschichten aus ihrer Jugendzeit usw.

Alkoholkonsum

Auch wenn Alkohol kurzfristig Entspannung bringen kann, belassen Sie es bei ein bis zwei Gläsern.

- Alkohol ist ein Enthemer und lässt den Emotionen freien Lauf. Das Risiko für Konflikte und Streit steigert sich bei übermässigem Alkoholkonsum deutlich. Bei häuslicher Gewalt ist Alkohol oftmals die Ursache.
- Es mag sein, dass Sie nach dem Alkoholkonsum am Abend besser Einschlafen, aber Sie schlafen deutlich schlechter, sind am nächsten Tag erschöpft und können nicht die gleiche Leistung bringen.
- Für Kinder ist das Verhalten und der Zustand eines Erwachsenen unter übermässigem Alkoholeinfluss nicht nachvollziehbar und erzeugt Ängste und Unsicherheit.

Medienkonsum einschränken

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die daueronline sind. Falls Sie unter Stress stehen, versuchen Sie einmal, für sich festgelegte Zeiten zu geben, in denen das Handy auf stumm geschaltet ist und Sie nicht umgehend ihre SMS, Emails und Chats beantworten.

Es könnte sein, dass der Stresspegel sinkt. Einmal pro Tag aktuelle Nachrichten hören, lesen oder schauen genügt.



Bundesamt für Gesundheit

[dureschnufe.ch](https://www.dureschnufe.ch)

Schatzkiste

Machen Sie aus alltäglichen Dingen ein Spiel und fördern Sie die Aktivität und Kreativität:

Kochen

- Gemeinsam Kochen von A – Z
- Sie machen alles zusammen, von der Menü-Idee bis zum Tischdecken
- Endlich mal etwas aus den Koch-Fernsehshows zusammen kochen
- Sie filmen selber eine Kochshow, das Kind ist der Kochstar
- Lassen Sie Kinder Menüs erfinden.

Backen

- Gemeinsam Backen von A – Z
- Veranstalten Sie zum Verzehr des Gebäcks eine Teestube mit allen Puppen
- Basteln Sie originelle Verpackungen und überraschen Sie Nachbarn damit

Haushalt, Aufräumen, Wäsche

- Eröffnen Sie mit dem Kind eine Wäsche-Falt-Fabrik
- Organisieren Sie eine Putzolympiade mit verschiedenen Disziplinen oder eine Putzparty bei lauter Musik

Ausmisten

- Flohmarkt mit Auslegeordnung mit alten Spielsachen in der Wohnung. Was nicht mehr gebraucht wird, wird aussortiert.
- Modeschau mit dem gesamten Kleiderschranksinhalt, Outfits zusammenstellen – und aussortieren, was zu klein ist.

Kunst

- Eine Rolle Packpapier, den Esstisch damit einpacken und mit Farben eine neuen Tischdecke mit Farben kreieren.

Fernsehen

- Fernsehen selber machen – Videos produzieren mit dem Handy: Tierfilm mit der eigenen Katze oder dem Hund drehen, Familien-Tagesschau produzieren für die Grosseltern, weil man sie nicht besuchen darf.

Bauen

- Hütten, Burgen, Zelte in der Wohnung bauen und picknicken.

Theater

- Puppentheater, Schattentheater, Theater mit Gewürzgläsern als SchauspielerInnen.

Geschichten

- vorlesen, erfinden, spielen, malen

Gesellschaftsspiele

- Poker, Jassen, Black Jack, Schach, Backgammon (diese Erwachsenenspiele können auch Kinder), Sagaland, Biberbande, Uno, Lotto, Ich packe den Rucksack usw.

Originelles zum Ausprobieren

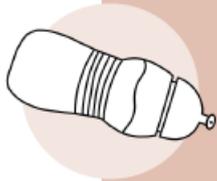
- Lerne einige Beats von Damian Lynn
<https://www.youtube.com/watch?v=7nj65c73vxE>
- Lerne Tanzschritte und ganze Choreos
<https://www.dance360-school.ch/de/>

Fit mit Würfeln

Übungen (ohne Material)

WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



Mache 10 Hampelmänner.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



Lauf im Hopselauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.

Beroline Schürcke

Übungen mit dem Sprungseil

WÜRFEL DICH FIT!

Material: ein Sprungseil pro Kind



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



Laufe beim Springen einmal im Kreis.



Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



Mach 10 Grundsprünge und hüpf abwechselnd nach links und rechts.



Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.

Beroline Schürcke

Yoga

WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.



» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



» **der Baum** « Stell dich auf ein Bein und leg deinen Fußsohle an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.



» **die Kerze** « Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und mach dich klein (3x)



» **die Brücke** « Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).



» **das Kind** « Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.

Berlino Schürcke

Krafttraining & Körperspannung

WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



Drehe dich wie ein Propeller 5 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.



Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche.



Setz dich auf den Boden und schreib mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.



Tue 30s. so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.



Schauke mit rundem Rücken auf der Matte vor und zurück und drehe dich dabei 2 Mal wie ein Kreisel.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann noch oben.)

Berlino Schürcke

Adressen für Hilfe und Unterstützung

Schulsozialarbeit Thalwil	Für sämtliche Fragen in und um Eltern und Kinder Alle Telefonnummern und Ansprechzeiten
Familienbeauftragter	Für sämtliche Fragen zu Partnerschaft, familiären Notfällen: Donald Ganci, 044 723 24 01, donald.ganci@thalwil.ch
Elternnotruf	0848 35 45 55 (24h)
Frauenhaus Violetta, ZH	044 350 04 04 (24h)
maenner.ch	Eine empfehlenswerte Seite für Männer mit Tipps und Hinweisen, aber auch für Männer in ausserordentlichen Krisensituationen.
Für Kinder/Jugendliche	Kinder- und Jugendnotruf 071 243 77 77 (24h)
147, Pro Juventute Telefonberatung	www.147.ch / Tel. 147 (24h) Das Beratungsangebot von Pro Juventute Beratung und Hilfe 147 unterstützt Kinder und Jugendliche bei Fragen zu Familienproblemen, Gewalt, Sucht, Schule und Beruf sowie Liebe, Freundschaft und Sexualität: an 365 Tagen, rund um die Uhr – schweizweit und kostenlos.
tschau.ch	Kinder/Jugendliche finden viele Antworten zu Themen aus ihrem Alltag. Welche Rechte haben sie und ändert sich, wenn sie erwachsen werden? Sie werden auch unterstützt, wenn es in der Schule oder mit der Familie und Freunden Stress gibt.
dureschnufe.ch	Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus, Bundesamt für Gesundheit