

# TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Durch die Corona-Krise wird das Familienleben enger als je zuvor. Das kann als sehr schön erlebt werden, beinhaltet aber auch Konfliktpotential und kann zu Problemen und Ängsten führen. Dieser Newsletter bietet Tipps und Anregungen zur Alltagsgestaltung.



## STRUKTUR IN DEN ALLTAG BRINGEN

Trotz unterrichtsfreier Zeit ist es wichtig, dass Ihr/e Kind/er am Stoff dran bleibt/en. Dazu kann es hilfreich sein, Rituale und Routinen in den Alltag zu integrieren. Eine sinnvolle Abwechslung von Lern- und Entspannungszeiten schafft nicht nur einen zeitlichen Rahmen, sondern fördert die Konzentration, die Motivation und kann Konflikte vorbeugen.

- gemeinsame Erstellung eines Lern- und Freizeitplans:
  - Aufstehzeiten einführen
  - auf Pausen achten
- Belohnung für Geschafftes einbauen (beispielsweise mit einem gemeinsamen Spielenachmittag)
- Aufgaben mit kindlichen Bedürfnissen verbinden (z.B. die tägliche Leseübung auch als gemeinsame Kuschelzeit nutzen)

## MEDIENKONSUM REGELN

Stellen Sie sich bewusst die Frage, wie viel Medienkonsum und welche Inhalte Sie für sich und ihre Familie angebracht finden. Diese sollten dem Alter des Kindes angepasst sein.

- gemeinsam Regeln vereinbaren & zusammen neue technologische Möglichkeiten entdecken
- Schutz vor Falschmeldungen ("Fake News") durch die Verwendung von seriösen Informationsquellen
- handyfreie Zeiten im Familienverband andenken

## SICH ETWAS GUTES TUN

Um sich etwas Gutes zu tun, benötigt es manchmal auch persönliche Zeit, die zur Erfüllung eigener Bedürfnisse dient. Schaffen Sie sich als Eltern auch Ruhezeiten, wenn möglich durch eine partnerschaftliche Abwechslung der Erziehungspflichten. Dies kann wohltuend auf Geist und Körper wirken und Stress reduzieren.

- sportliche Aktivitäten zur Stärkung des Immunsystems nutzen (spazieren oder laufen gehen etc.)
- Entspannungstechniken einführen (ein heißes Bad nehmen, sich etw. Gutes zum Essen richten, ein Buch lesen etc.)
- Künstlerisch oder Kreativ tätig werden (Garten gestalten, ein Fotoalbum anlegen etc.)

## REDEN HILFT

In der aktuellen Lage können Sorgen und Ängste auftreten. Sich mitzuteilen kann entlastend wirken und helfen, mit Gefühlen umzugehen.

- Möglichkeiten neuer Technologien nutzen, um mit anderen Eltern, Freunden und/oder Familienmitgliedern in Kontakt zu treten
- Angebote von Unterstützungssystemen (offizielle Hotlines & Hilfsdienste) nutzen
- Suchen Sie gerne auch das Gespräch mit der Schulsozialarbeiterin des jeweiligen Schulstandortes.



Wir sind für Sie an Schultagen von 9-12 Uhr und nach Vereinbarung erreichbar; nähere Infos auch auf der Homepage der Schule Ihres Kindes oder auf

[www.sozialverein-deutschlandsberg.at/schulsozialarbeit](http://www.sozialverein-deutschlandsberg.at/schulsozialarbeit)



### SCHULSOZIALARBEIT IST AUCH ONLINE



Schulsozialarbeit  
Deutschlandsberg



kathrin\_schulsozialarbeit\_dl