

# Mehr als starke Nerven



## Auswertung der Umfrage der Familienzentren:

- Fühlst du dich alleine? **42% ja 58 % nein**

- Hat sich das Verhalten deines Kindes in letzter Zeit (coronabedingt) verändert ?

**65% ja 35 % nein**

- Hast du das Gefühl, den Anforderungen bzgl. Homeschooling gerecht werden zu können?

**42 % ja 58% nein**

- Wünschst du dir momentan für dein Kind mehr Kontakt zu Gleichaltrigen?

**94% ja 6 % nein**

- Hättest du gerne einen Input dazu, wie du die Fähigkeiten deines Kindes im Alltag stärken kannst? **81% ja 19 % nein**

# Anregungen für den Familienalltag

- **Kümmern Sie sich um sich selbst! Sie sind der Anker Ihrer Familie!**
- Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken! (Humor, Struktur, Spontanität, Kontaktfreudigkeit...)
- Achten Sie realistische Ansprüche an sich selbst und Ihre Kinder
- Achten Sie auf viel Bewegung und gesunde Ernährung
  
- Ein Highlight am Tag!

# Anregungen für den Familienalltag

- **Achten Sie auf Familienroutinen:**
- Halten Sie sich an Ihre üblichen Zeiten, (Aufstehen, Essen Schlafen), aber jede Familie ist anders, wenn Sie neue Routinen brauchen, beziehen Sie Ihre Kinder mit ein
- Ab dem **Grundschulalter:**
- Planen Sie gemeinsame und getrennte Zeiten
- Planen Sie eine regelmäßige Familienrunde, in der jede kurz sagen kann, wie es ihr/ihm geht, was er braucht, welche Ideen sie für die anderen hat
-

# Anregungen für den Familienalltag

- **Stellen Sie viele interessante Beschäftigungen bereit**
- **Schenken Sie Ihrem Kind „Wertvolle Zeit“**
- **Achten Sie auf Verhalten, das Ihnen bei Ihrem Kind gefällt**
- Denken Sie darüber nach, welche Fähigkeiten und Verhaltensweisen Sie in dieser Zeit fördern möchten. Unterstützen Sie Ihr Kind mit viel Lob und positiver Aufmerksamkeit.
- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen:** keine Grundsatzdebatten und rigide Strafen

# Anregungen zum Homeschooling

- Den Tag strukturieren
- Ein „Klassenzimmer“ einrichten
- Ziele festlegen
- Überforderung vermeiden
- Freiräume bieten
- Gehen Sie in Kontakt mit den Lehrer\*innen, finden Sie Absprachen, neue Wege

- Bleiben Sie im Kontakt: Physische Distanz, keine soziale
- Wenn Sie merken, dass immer häufiger Konflikte entstehen, negative Gedankenschleifen Sie belasten,...holen Sie sich Hilfe, rufen Sie an!

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der AWO

Geschwister-Scholl-Haus, Friedrich-Ludwig-Jahn Str.2,

34346 Hann Münden, 05541 73131

Jutta-Limbach-Str.3, 37073 Göttingen, 0551 500910

[www.awo-goettingen.de](http://www.awo-goettingen.de)

# Beratungsstelle für Kinder,

# Jugendliche und Eltern



# für den Landkreis Göttingen

