

Familienzeit – mehr als Überleben

7 Tipps fürs gelingende Familienleben

Zeit... zur „Teambesprechung“

Gestalten Sie einen schönen Rahmen (Kerze, Knabbersachen...) für täglich 10-15 Minuten „Familienteam-Besprechung“! Sie können ein „Redegegenstand“ nutzen, den jede/R mal bekommt. Jede/R erzählt kurz, was gut war! Sie planen den Tag.

Zeit... für „Routinen“

Legen Sie im Familienteam Tagesroutinen fest. Zeiten, zum Aufstehen, Arbeiten, Essen, Freizeit, Sport, Spiel, Schlaf ...

Zeit... fürs „Wir-Gefühl“

Überlegen Sie gemeinsam, was das Besondere an ihrer Familie ist. Finden Sie ein motivierendes Familienmotto: (Wir sind:... die Lustigen, die Musikalischen, die Coronahelden, ...)

Zeit... zum „arbeiten“

Vereinbaren Sie Zeiten, in denen *alle* „arbeiten“ – und auch kleine Kids beschäftigt sind. Wichtig: Jede/R baut sich seinen/ihren Lieblingsarbeitsplatz (möglichst wenig Ablenkung!) Wer nichts zu tun hat, sucht sich ein neues Interessensgebiet! Nach ca. 45 Minuten haben sich alle ein Pause verdient! Loben!

Zeit... für Bewegung

Jeder sollte mind. 30 Minuten Sport und Bewegung am Tag haben – gemeinsam als Familie oder alleine. Sollte es draußen nicht möglich sein, dann vor dem geöffneten Fenster!

Zeit... für Medien/-frei

Smartphone, PC, Laptop u.a. sind Teil unseres Alltags. Legen Sie Zeiten fest, in denen Medien erlaubt sind – und wagen Sie gemeinsame medienfreie Zeiten. Zeiten, in denen auch die Eltern alle Medien für ein paar Stunden nicht anrühren!

Zeit ... für ein „Familienprojekt“

Überlegen Sie sich gemeinsam ein Projekt, an dem Sie zusammen arbeiten: etwas bauen, eine Wand bemalen, ein Theaterstück einüben, eine Familienzeitung schreiben...