

Liebe Schüler/innen, liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte,

auch wenn wir bereits in das neue Jahr gestartet sind, möchte ich Ihnen und Ihren Familien für das Jahr 2021 alles Gute wünschen und freue mich Sie und Ihre Kinder hoffentlich bald wieder in der Schule begrüßen zu können. Die aktuellen Verordnungen und die daraus resultierenden Schulschließungen rücken den „normalen“ Schul- sowie Familienalltag in den Hintergrund. Ich habe einige Informationen, Ideen und Anregungen zur Gestaltung des Familienalltages für Sie zusammengefasst. Gern können Sie dieses nutzen, erweitern bzw. für Sie ganz persönlich umwandeln.

Ein Tages- oder auch ein Wochenplan gibt eine Struktur. Routine ist wichtig und gibt Halt. Sie gibt Hilfestellung gut durch den Tag zu kommen und gibt allen Familienmitgliedern einen Überblick über die täglichen Aufgaben sowie gemeinsame Aktivitäten. Beispiele hierfür sind: weiterhin feste Aufsteh- sowie Essenzeiten, Zeit für Schularbeiten. Auch die Zeit des Zu –Bett- Gehen ist wichtig. Ein stabiler Rahmen gibt Ihrem Kind und der gesamten Familie Sicherheit.

Es ist wichtig gemeinsam mit allen Familienmitgliedern den jeweiligen Tag zu besprechen und festzuhalten. Jedes Familienmitglied darf im Wochenplan (mindestens) eine gemeinsame Aktivität bestimmen. Somit hat jeder in der Familie einen Tag oder eine Aktivität, auf die er/sie sich freuen kann. Tipp: Ein Wochenrückblick ist wichtig, um gemeinsam zu schauen, welche Strukturen/Angebote/Aktivitäten gut waren und welche ggf. verändert werden müssten. Jetzt ist eine gute Gelegenheit um miteinander in ein Gespräch zu kommen.

GEMEINSAME ZEIT! Gemeinsame Zeit ist wichtig für die ganze Familie.

Gemeinsame Aktivitäten können sein:

- Basteln, Malen, Experimente,
- Gemeinsames Kochen
- Gemeinsame Brett- und Bewegungsspiele (Parcour durch den Flur, Zaubershow u.v.m.)
- Gemeinsamer Spaziergang durch den Wald /Park, Schlitten fahren (wenn möglich)

[Tages-Plan | Elternsein.info](#) (um auf den Link zu kommen, auf Ihrer Tastatur STRG und KLICKEN)

Ebenfalls sind Auszeiten wichtig. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Auszeiten zu gestalten, ob allein oder in der Familie. Es gibt zahlreiche Entspannungs- und Fantasiereisen für Kinder, Erwachsene und Familien. Entspannungszeit kann genauso kreatives Arbeiten, z.B. Malen, Basteln sein.

Es besteht die Möglichkeit 10x tief ein- und auszuatmen. Probieren Sie allein oder gemeinsam aus, wie es ist zu meditieren (z.B. 10-minütige geführte Meditation für Anfänger - [Geführte Anfänger Meditation | 10 Minuten für jeden Tag - YouTube](#)).

Für Erwachsene gibt es hier noch einige Tipps von „ Ein Guter Plan“ [Achtsamkeit gegen Corona-Angst? 11 Tipps, wie du entspannt durch die Pandemie kommst - Ein guter Plan](#)

GEMEINSAM EINE KRISE BEWÄLTIGEN

DIE SCHÜLER/INNEN KÖNNEN EBENFALLS MIT MIR PERSÖNLICH KONTAKT AUFNEMEN UND MICH ÜBER MEINE HANDYNUMMER ERREICHEN.

Bei Fragen, Problemen o.ä. erreichen Sie mich unter meiner bekannten Telefonnummer (01512/ 9507283) oder per Mail c.knappe@diakonie-wl.de.

Eine schöne Zeit und viel Spaß, wünscht Frau Knappe.