

Liebe Eltern,

besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen ... 😊

Um Sie in Ihrem Homeoffice mit Kindern zu unterstützen, zeigen wir Ihnen welche Voraussetzungen geschaffen werden können, um diese herausfordernde Zeit qualitativ zu verbringen.

Tipps fürs Arbeiten
mit Kindern
unter 6 Jahren

Die **HERAUSFORDERUNGEN** für Eltern sind derzeit vielfältig:

Eltern sein, eigener Arbeitsplatz zu Hause, Zeiteinteilung, Wochenplan, Kommunikation in der Familie, Kommunikation mit den Arbeitskollegen und Vorgesetzten, Selbstständigkeit, Versorgung, Medien ...

Grundsätzlich empfiehlt sich ein strukturierter **TAGESABLAUF** für Sie und Ihr Kind, der, wenn möglich, gemeinsam geplant wird. Für Sie als Eltern sollte sich daraus die Möglichkeit ergeben, Ihre Arbeitsphasen möglichst ungestört wahrnehmen und die Arbeitspausen mit Ihrem Kind gemeinsam verbringen zu können.

Gerade bei kleineren Kindern bietet sich an, die frühen Morgenstunden und die Zeit nach dem Zubettgehen der Kinder zum ruhigen Arbeiten zu nutzen. Beziehen Sie Ihr Kind in die täglichen häuslichen Pflichtaufgaben mit ein. Kinder können auch beim Staubwischen, Aufräumen und Kochen helfen. Geben Sie Ihrem Kind immer mal wieder altersgerecht etwas zu tun und schaffen Sie gleichzeitig Möglichkeiten, exklusive Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Gemeinsam lesen, basteln, singen, spazieren gehen - das tut allen gut. Danach haben die Kinder auch wieder die Möglichkeit, sich allein zu beschäftigen oder sich auszuruhen und Sie als Eltern können weiterarbeiten.

Ein Tagesablauf könnte so gestaltet sein:

☀️	früh	ARBEITSZEIT
☀️	8.00 Uhr	Kind wecken und gemeinsames Frühstück
☀️	9.30 Uhr	ARBEITSZEIT für die Eltern/Freispiel für das Kind
☀️	11.30 Uhr	gemeinsames Mittagessen
☀️	12.30 Uhr	ARBEITSZEIT für die Eltern/Ruhezeit für das Kind
☀️	14.30 Uhr	Spaziergang oder andere gemeinsame Aktivität
☀️	15.30 Uhr	ARBEITSZEIT für die Eltern/Freispiel für das Kind
☀️	17.00 Uhr	Familienzeit mit Abendessen
☀️	19.00 Uhr	Kind baden, vorlesen und zu Bett gehen/ ARBEITSZEIT für die Eltern

Schaffen Sie sich einen **ARBEITSBEREICH**, der möglichst nicht von Ihren Kindern gestört und durcheinandergebracht werden kann.

Für die Kinder kann man auch ein **KINDERBÜRO** gestalten. Klebefilm, ein altes Handy und eine Pappschachtel mit aufgemalten Tasten und Bildschirm geben ein tolles Kinderbüro ab. Papier und Stifte werden den Nachwuchs einige Zeit beschäftigen.

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN: z.B. basteln & malen für Menschen, die einem lieb sind, dazu oder separat Hörbücher hören; Phantasiewelten im Kinderzimmer bauen; einen Familienstammbaum zeichnen, so kann auch der Kontakt zu den Großeltern gestaltet werden; experimentieren: Was passiert eigentlich mit verschiedenen Gegenständen im Wasser (Korken, Steine, Reis, Brausetabletten usw.). Wenn es für das Kind schon möglich ist, könnte es auch ein Musikinstrument oder eine neue Sprache lernen; online ein Sportangebote nutzen oder Lernspiele am PC spielen. Falls das Kind fernsehen darf, gibt es einige Mediatheken, die vielfältige Angebote für Kinder bieten.

H
O
M
E
O
F
F
I
C
E

☞ Schauen Sie auch mal auf die Seite vom Familienservice – hier werden verschiedenste Ideen veröffentlicht

BEI ANREGUNGEN UND FRAGEN MELDEN SIE SICH BITTE BEIM FAMILIENSERVICE

Familienservice der UDE –

☎ 0201/183-6957 ☎ 0201/183-4212

✉ familienservice@uni-due.de 🌐 www.uni-due.de/familienservice/