

family  
extra

## STUNDENPLAN für Kinder und Eltern

Familien stehen zurzeit vor Herausforderungen, die nicht immer so leicht zu meistern sind. family extra ist nun der Frage nachgegangen, wie es Eltern schaffen können, den Alltag ohne grobe Blessuren zu meistern.

**D**ie letzten Monate bescheren vielen Eltern nach wie vor Homeoffice – Kinderbetreuung und Homeschooling inklusive. SchülerInnen sind regelmäßig im Distance-Learning, spätestens am Nachmittag kommt der kleinste Nachwuchs aus der Krippe oder dem Kindergarten nach Hause und dann kommt manchmal auch noch Quarantäne dazu.

Für den bekannten Psychologen Dr. Roman Braun deckt die Krise sehr genau die Versäumnisse in der Erziehung auf, über die sich Eltern immer „drüber“ geschummelt haben. Wie mit einer Vergrößerungslupe zeigt sich nun, wie viel Substanz die Beziehung der Eltern zu ihren Kindern tatsächlich hat. Erziehung braucht, so der Experte im Gespräch, Beziehung, und diese braucht Zeit und Geduld. Um Missverständnissen vorzubeugen: Zeit mit Kindern verbringen heißt nicht, nebeneinander am Sofa zu sitzen und ins Handy zu starren, sondern sich mit den Kindern wirklich zu beschäftigen, zu spielen oder gemeinsam Sport zu machen. Wenn die Beziehung gut ist, so erläutert der zweifache Familienvater weiter, dann ist der Balanceakt zwischen Homeoffice und Homeschooling auch bewältigbar. Kinder wollen im Prinzip gute Taten vollbringen und nehmen daher auch Rücksicht, wenn Eltern ein Meeting im Homeoffice haben. Und natürlich werden Regeln in der Erziehung nicht durch Corona außer Kraft gesetzt. Der Coach schlägt vor, drei Grundregeln aufzustellen, die am besten gut sichtbar, zum Beispiel



am Kühlschrank, angebracht sind. Kinder brauchen Kontinuität, Planbarkeit und einen sicheren Hafen, damit sie dann nach der Pubertät sich davon freimachen können und neu entwickeln können, macht Dr. Braun einen kleinen Ausflug in die Entwicklungspsychologie. Aber zurück zu den Tipps für Homeschooling und Homeoffice: Jedes Familienmitglied sollte zum Arbeiten seinen eigenen Sitzplatz haben, der auch nicht gewechselt wird. „Neben der räumlichen Struktur ist auch eine zeitliche sehr wichtig“, betont der erfahrene Psychologe. Es sollte im Idealfall einen Stundenplan für die ganze Familie geben.

Die Arbeits- und Lerneinheiten dürfen nie länger als eine halbe Stunde dauern, weil dann die Konzentration nachlässt. Nach einer halben Stunde gibt es eine strikt einzuhaltende Pause, auch wenn das Arbeitspensum nur noch kurze Zeit in Anspruch nehmen würde. Eltern müssen dann konsequent auf eine Spielphase bestehen, unterstreicht der Mentalcoach und verabschiedet sich zum Tischtennis spielen mit seinen zwei Kindern. ■

 [www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.