

Familienzeit – nervt !?

7 Tipps für Familien in stressigen Zeiten

Zeit... für Respekt

Als Erstes: Respekt für Sie!!! Über einen längeren Zeitraum eng miteinander zu leben, ist extrem schwer. Und dann evtl. auch noch Kids, Homeoffice und Haushalt auf die Reihe kriegen ... Kein Wunder, wenn die Nerven blank liegen! Das kommt in den besten Familien vor!

Zeit... für „Alleinezeiten“

Wenn Türen fliegen oder nur noch provoziert wird, ... ist es gut, Abstand zwischen den Personen zu schaffen. Führen Sie „Alleinezeiten“ ein. Zeiten, in denen jeder nur mit sich beschäftigt ist: z.B. alleine rausgehen, alleine tüfteln u.s.w. Trennen Sie ggf. Geschwister.

Zeit... für „Flüsterzeiten“

Versuchen Sie Momente zu schaffen, in denen sich alle ruhig beschäftigen: Buch lesen, Brief/Mail schreiben – und wenn Hörspiel oder Medien, dann nur mit Kopfhörern. Kinder haben Spaß daran, dies „Flüsterzeiten“ zu nennen – sie reden eine gewisse Zeit nur leise miteinander.

Zeit... zum Auspowern

Sorgen Sie dafür, dass sich jeder mind. 1 mal am Tag richtig auspowert. Jeder soll auf seine Art ins Schwitzen kommen – gerne auch getrennt von einander! Sie können für alle Punkte sammeln und am Ende eine Urkunde verteilen.

Zeit... für Rücksicht

Vereinbaren Sie Signale, die zeigen, wie genervt sie jeweils schon sind. Z.B. „Zimmer-Ampeln“: grün = geht noch, gelb = schon kritisch, rot = Achtung! Oder „Rot/Grün-Ketten“ um den Hals. Und: Jeder soll festlegen, was er/sie bei Gelb oder Rot braucht... Ruhe, Hilfe, Ablenkung? Geben sie es sich!

Zeit... für Nachsicht

Ermutigen Sie sich und die Kinder, Provokationen nicht allzu ernst zu nehmen! Im grünen Bereich sieht alles anders aus!

Zeit ... für Klärung

Manche Situationen / Verletzungen müssen nachbesprochen werden. Tun Sie dies (erst), wenn alle wieder im grünen Bereich sind. Belohnen Sie sich als Familie!