

Der Corona-Plan für Familien Roland Wetter

Die Corona-Pandemie ist für Familien eine große Herausforderung und löst bei vielen Ängste und Verunsicherung aus. Kinder gehen nicht mehr in Kita oder Schule, Eltern müssen ihre Kinder ohne Oma und Opa alternativ betreuen, Spielplätze und Jugendzentren sind geschlossen und Gruppenangebote der Vereine und Kirchen ruhen. Auch um ihre Arbeitsplätze machen sich einige Eltern Sorgen. Damit funktionieren gerade wichtige Strukturen nicht mehr so wie zuvor. Strukturen sind jedoch wichtig, damit Familien ihren Alltag gut und sicher bewältigen können.

Der Corona-Plan für Familien ist eine Möglichkeit für Eltern mit ihren Kindern über die Situation ins Gespräch zu kommen, Fragen zu beantworten, sich selbst Strukturen zu schaffen und damit für alle ein wenig mehr Sicherheit und Orientierung zu geben. Durch die Mischung aus Reden, Malen und Basteln können Familien die Erfahrung machen in einer schwierigen Zeit leichter miteinander im Kontakt zu bleiben, Sorgen zu teilen und Lösungen für Probleme zu finden. Der Corona-Plan zielt darauf ab, die Stärken und Fähigkeiten der Familien in den Blick zu nehmen. Er ist ein kreatives Medium, welches helfen kann, die Familienbeziehungen in unruhigen Zeiten zu beruhigen und zu sichern.

Material: Ein großes Flipchart-Papier oder Karton, verschiedene Stifte und alles was noch an Bastelutensilien im Haus ist.

Und so könnten Sie gemeinsam starten (Anregungen):

1. Sammeln der verschiedenen Aspekte: z.B. Corona-Regeln, Tagesablauf, Beschäftigungsliste und was sonst noch ansteht.
2. Jeder der Bereiche bekommt einen Raum auf dem Plakat.
3. Jetzt können die einzelnen Aspekte gesammelt und anschließend in die Räume geschrieben werden.
4. Nun wird der Corona-Plan kreativ gestaltet und bunt bemalt. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Dabei darf auch Freude aufkommen.
5. Im Verlauf ergeben sich Fragen der Kinder, die dann auch einen Platz auf dem Plan bekommen können und besprochen werden können.
6. Zum Schluss wird ein guter Platz in der Wohnung gesucht und das Plakat aufgehängt. Nun kann immer mal wieder darüber gesprochen, Aspekte ergänzt und Lösungen für Probleme gefunden werden, die im Verlauf entstehen. Wichtig ist, jede Familie entwickelt ihren ganz eigenen Corona-Plan.

Corona-Plan

Regeln

- 30 sek. Hände waschen mit warmem Wasser
- in die Armbeuge husten
- nicht ins Gesicht fassen
- Abstand halten

Tagesablauf.

- 7⁰⁰ Uhr: aufstehen + frühstücken
- 9⁰⁰ - 10³⁰: Lernzeit
- 12³⁰: Mittagessen
- 18⁰⁰: Sport
- 18³⁰: Abendessen
- 19³⁰: Lesen + ins Bett

Beschäftigungsliste

- Video 30 min / Tag maximal
- Eckenfangen
- Beachball
- Puzzle
- Seilspringen
- Playmobil
- Hinkelstein
- Boccia
- Goofy
- Malen
- Seifenblasen
- Nähen
- Bügelperlen
- Ballspielen
- Gesellschaftsspiele
- Lesen

Und sonst...?

- Lachen
- Kaffee trinken
- Chips essen
- in der Sonne sitzen
- Spaziergang machen
- homeoffice
- telefonieren
- Haushalt
- Witze erzählen
- ggf. helfen

LANDRE

FUP-CHART-PAPIER • ART. 41900001