

Schöne Umgebung schaffen

Müssen Sie wegen des schlechten Wetters drinnen bleiben? Die Kinder sind es leid, sich ein Kinderzimmer zu teilen? Manchmal wünschen wir uns alle etwas mehr Platz, aber es gibt – selbst unter beengten Verhältnissen – Dinge, die man tun kann, damit alle zurechtkommen.

Aktivitäten für regnerische Tage

- Auch zu Hause kann es unterhaltsam sein. Bauen Sie einen Hindernisparcours aus Haushaltsgegenständen oder überlegen Sie sich sportliche Herausforderungen für drinnen. Finden Sie heraus, wer am längsten auf Zehenspitzen stehen, Hampelmänner machen oder Runden durch den Raum laufen kann.
- Finden Sie unterhaltsame Wege, um gemeinsam Zeit zu verbringen – das kann ein „Geschichten-Erzähl-Abend“ oder gemeinsames Kochen sein. Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat mitzumachen und wechseln Sie sich bei der Auswahl der Aktivitäten ab.

Unordnung beseitigen

- Schaffen Sie durch gemeinsames Aufräumen mehr Platz. Zugegeben, es ist eine lästige Pflicht. Doch Aufräumen bietet auch die Möglichkeit altes Spielzeug, Spiele und Kleidung neu zu entdecken.
- Räumen Sie die Gegenstände weg, die Sie aufheben möchten, und machen Sie einen Stapel mit Gegenständen, die gespendet werden oder an Freunde oder Familie weitergegeben werden können.

Die Last aufteilen

- Auf Kinder und andere Familienmitglieder aufzupassen ist schwierig, aber es ist viel einfacher, wenn die Verantwortung aufgeteilt wird.

- Versuchen Sie Haushaltspflichten, Kinderbetreuung und andere Verantwortlichkeiten gerecht unter den Familienmitgliedern aufzuteilen, so dass keiner überlastet ist.
- Entwerfen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt einen Plan mit Zeiten, in denen man „dran“ oder „nicht dran“ ist, damit jeder die Chance hat, auch mal Pause zu machen.
- Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu fragen, besonders wenn Sie sich müde oder gestresst fühlen.

Eine Pause machen

- Wenn Sie merken, dass Sie ärgerlich werden, machen Sie 10 Sekunden Pause.
- Konzentrieren Sie sich darauf, ruhig ein- und auszuatmen.
- Das wird Ihnen helfen, gelassener zu reagieren.

Positiv bleiben

Indem Sie Routinen schaffen und eine tolle Zeit mit Ihren Kindern oder Teenagern verbringen, können Sie eine glückliche Umgebung schaffen – wo immer Sie sind.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF](#), [WHO](#) und anderen internationalen Organisationen.