

Tipps fürs Home Office mit Kindern

[QUELLEN-HINWEIS: Folgende Tipps sind von diesen Websites zusammengestellt und übernommen: <https://naehfrosch.de/home-office-mit-kind-tipps/>; <https://www.familienservice.de/-/7-tipps-kinder-im-home-office>]

1) Gegenseitig den Rücken frei halten

Beide Eltern sind im Home Office? Das ist toll! Aber versucht vielleicht gar nicht erst, gleichzeitig zu arbeiten. Macht lieber Zeiten aus, wann jeder dran ist und eine Arbeitsphase hat. Haltet euch so gegenseitig den Rücken frei so gut es geht.

Wenn du alleinerziehend bist, oder dein Partner nicht von Zuhause arbeitet, dann überlege mal, ob du dich mit einer anderen Familie zusammen tun kannst. Vielleicht könnt ihr die Kinder abwechselnd betreuen und euch so Arbeitszeiten verschaffen? Seine sozialen Kontakte zu minimieren heißt ja nicht, gar keine mehr zu haben, sondern nur, sie sehr stark zu beschränken. Also beschränkt euch doch auf **eine** weitere Familie und tut euch zusammen.

2) Vergiss den Perfektionismus

Vermutlich hast du das Gefühl, dass eines ständig zu kurz kommt – entweder die Arbeit oder die Kinder. Stell dich schon mal mental auf Abstriche ein. Du wirst nicht 8 Std. am Stück produktiv und hochkonzentriert in aller Ruhe arbeiten können. Und du kannst die Kinder nicht *den ganzen Tag* über pädagogisch wertvoll bespaßen, beschulen und an der frischen Luft bewegen. Ach so und dann wäre da noch der Haushalt.... Verabschiede dich von jeglichem Perfektionismus. Es wird ein bisschen von allem sein und es wird alles nicht so gut sein wie “normalerweise”. Aber das ist auch okay. Du wirst wie immer dein Bestes geben!

3) Flexibilität ist Trumpf

Die Kinder wollen grade einfach gar nicht? Du kannst dich auch nicht wirklich konzentrieren und in diesem Moment ist alles doof? Dann weg mit dem Laptop. Schiebe eine Kinderzeit ein oder räum die Spülmaschine aus. Das Gute am Home Office ist ja, dass du dir deine Arbeitszeit etwas freier einteilen kannst. Tu das! Du musst nicht 8 Std. am Stück absitzen. Mach kleinere Einheiten. Nutze es aus, wenn die Kinder beschäftigt sind. Gib nach, wenn es grade nicht funktioniert. Auf lange Sicht wirst du so produktiver sein, als wenn du versuchst das jetzt auf Teufel komm raus durchzudrücken. Und ja, es werden Tage dabei sein, an denen weniger geht, und dafür aber auch andere, an denen es besser läuft!

[Hier findest du Tipps fürs Lernen Zuhause, sinnvolle Lern-Apps und Medien für die “Corona-Ferien”.](#)

4) Bewahre ein bisschen Struktur

Erstelle einen Wochenplan mit Aufgaben, die du zusammen mit deinen Kindern machen könntest und die jedes einzelne Familienmitglied wahrnehmen kann. Stehe um die selbe Uhrzeit auf, wie immer, frühstückt zusammen und besprecht den Tag. Beziehe deine Kinder (je nach Alter) ein, z. B. bei der Planung der Aktivitäten und der Mahlzeiten.

Lege für dich fest, wann du am besten arbeiten kannst und wann du deinen Kindern Aufmerksamkeit schenkst. Räume – neben der Arbeit – viel Quality Time für deine Kinder und dich selbst ein. Ein paar hilfreiche Tipps, wie man im Home Office mit Kindern mental stark bleiben kann hier:→ [Artikel: Home Office mit Kindern](#).

Bei aller Flexibilität die das Home Office bietet, ist Struktur trotzdem wichtig, vor allem für deine Kinder. Schicke deine Kinder zur gleichen Uhrzeit ins Bett wie sonst auch. Hast du ein Schulkind, mache mit ihm eine feste Tageszeit oder mehrere Zeiten für die Schulaufgaben aus. Auch mit kleineren Kindern kannst du versuchen, täglich den gleichen Ablauf zu haben. Wenn du Glück hast, gewöhnen sie sich daran, zum Beispiel jeden Tag nach dem Frühstück allein zu spielen. Aber es gibt immer Ausnahmen, dann gilt Tipp Nummer 3.

Tip: Je älter die Kinder, desto einfacher wirds mit dem Arbeiten von Zuhause, klar! Denn sie verstehen Anweisungen wie “Mama nicht beim Arbeiten stören” besser und können sich selbst beschäftigen. Bei kleineren Kindern hat man einfach noch Pech und kann sich den Mund fusselig reden. Vielleicht helfen dir aber unsere [über 50 Beschäftigungs- und Spielideen für Kinder](#), um wenigstens phasenweise das Kind zu beschäftigen.

5) Der perfekte Arbeitsplatz

Normalerweise wird für das Home Office ein fester Arbeitsplatz empfohlen. Da für die meisten die Sache mit dem Zuhause arbeiten wohl ziemlich überraschend gekommen ist, werden wohl viele keinen extra Arbeitsplatz oder -zimmer haben. Dann wird es vielleicht der Küchentisch. Oder auch mal die Couch. Mach das, was dir gut tut und was mit deinem Kind am besten klappt! Kann es sich besser auf einen festen Platz einstellen, auf dem Mama oder Papa dann nicht ansprechbar sind? Bist du auf dem Sofa einfach produktiver? Denk auch mal an den Garten, die Terrasse oder den Balkon! Was spricht dagegen, bei gutem Wetter dort den Laptop aufzuklappen? Vielleicht hast du hier auch einen Sandkasten stehen oder irgendwas anderes, und dein Kind ist sofort beschäftigt? Du solltest aber darauf achten, deine Arbeitsmaterialien immer gut beisammen zu halten und nicht über die komplette Wohnung zu verstreuen.

6) Wenn Schluss ist, ist Schluss

Du hast deine Arbeitszeit für heute geschafft? Prima! Du bist toll! Dann hör aber jetzt auch auf. Nicht nochmal die Mails checken. Auch nicht nachher. Wenn man Zuhause arbeitet, arbeitet man schnell die ganze Zeit. Vielleicht musst du an einem Tag wo es gut läuft, mal was vom Vortag nacharbeiten. Vielleicht arbeitest du auch eine Std. für den nächsten Tag

vor. Aber mehr nicht. Zu einer Work-Life-Balance gehört auch der Life Teil! Klar, die Balance ist in dieser ungewöhnlichen Zeit ein bisschen aus den Fugen, trotzdem solltest du nicht auf die Kinderzeit oder auch mal ein kleines bisschen Freizeit verzichten.

7) Bleib positiv!

Es ist nervenaufreibend und stellenweise auch ganz schön herausforderns, die aktuelle Situation. Ja verdammt! Aber versuche auch die positiven Seiten nicht aus dem Blick zu verlieren. Führe dir mal vor Augen, das nicht alles schlecht ist. Durch die Möglichkeit, von Zuhause zu Arbeiten musst du nicht pendeln! Hier sparst du auf jeden Fall Zeit. Diese Zeit kannst du nun für deine 3 Baustellen Arbeit, Kind und Haushalt verwenden. Und du sparst nicht nur etwas Zeit, sondern auch Geld! Weil dein Auto grade stehen bleibt. Weil du kein teures Mittagessen kaufst, sondern Zuhause isst. Zusammen mit deinem Kind! Bei gutem Wetter vielleicht auch einfach im Garten oder auf dem Balkon. Fällt dir noch mehr ein?

[Du brauchst dringend einen Silberstreif am Horizont? Hier haben wir für dich ein paar positive Gedanken in der Corona-Krise gesammelt.](#)

8) Einkaufen und Kochen

Um Stress zu reduzieren, meide Stoßzeiten in den Supermärkten und versuche so selten wie möglich – falls es möglich ist ohne Kinder – einzukaufen. Jetzt kann sich der klassische Wocheneinkauf lohnen. Schreibe dir vorher genau auf, was eure Familie für eine Woche braucht, und lass dich nicht verlocken, mehr zu kaufen. Damit das Kochen die Belastung für doppelt gestresste Eltern nicht noch erhöht, koche das Essen am Abend für den nächsten Tag vor. Lass dir von deinen Kindern bei den Vorbereitungen helfen. Sollten einige Lebensmittel nicht verfügbar sein, lass dich nicht entmutigen und werde kreativ, indem du auf alternative Nahrungsmittel zurückgreifst und neue Food-Kreationen entwickelst. Deine Kinder werden es sicher spannend finden.

9) Kinder zur Selbstbeschäftigung anregen

"Mama, mir ist langweilig!". Es ist nicht immer leicht, aber auch kleinere Kinder können sich für eine gewisse Zeit selbst beschäftigen. Zum Beispiel können sie Hörbücher hören, Bücher anschauen oder mit interaktiven Büchern spielen, malen und basteln. Lego-Spiele, Puzzles oder Holzbahnsysteme haben sich ebenso bewährt

10) Medienkonsum kontrollieren

Auch wenn die Kinder natürlich jetzt nicht ausschließlich vor verschiedenen Medien geparkt werden sollten, ist gegen einen moderierten Medienkonsum nichts einzuwenden, wenn er Spaß macht und zum Lernen animiert. Es gibt tolle Apps wie die [Website „Einfach Vorlesen“ von der Stiftung Vorlesen](#) (auch als App verfügbar), für verschiedene Altersgruppen und mit vielen Geschichten. Die öffentlich-rechtlichen Sender schalten ab jetzt täglich Sondersendungen und Hörspiele für kleinere und größere Kinder, beispielsweise die [Kindersendung Mikado bei NDR Info Spezial](#), das [SWR Kindernetz](#) oder [„Die Sendung mit der](#)

Maus“. Vom [Ravensburger Verlag](#) gibt es eine Website mit Basteltipps, Vorlesegeschichten und Puzzle-Apps für die Zeit zu Hause.

11) Zuhause lernen

Für Vorschul- und Schulkinder gilt: zu Hause statt in der Schule lernen. Die meisten Schulkinder werden in den kommenden Wochen – angeleitet durch die Schule – Schulaufgaben erledigen müssen. Daneben gibt es viele weitere Angebote, mit denen Kinder spielend leicht lernen.

Hier unsere Tipps für Schulkinder:

[Schlaudino.com](#) (Lernplattform für Kinder ab Vorschulalter)

[Grundschulkönig](#) (kostenlose Arbeitsblätter für die Grundschule. Auch für Vorschulkinder geeignet)

[Haus der kleinen Forscher](#) (Experimente für Kinder zum Nachmachen)

[Geolino](#) (Experimente und Wissen)

[ARD alpha Schulfernsehen](#) (Filme zu verschiedenen Lerninhalten)

[SWR Planet Schule](#) (Videos zu verschiedenen Themen wie Sprachen, Geschichte, Kultur)

[Learnattack.de](#) (Kostenlose Lernvideos und interaktive Übungen)

[sofatutor.com](#) (Nachhilfe mit Spaß für 30 Tage kostenlos testen)

[Bidi.one](#) (Eine kostenlose Probestunde, pme Kunden erhalten darüberhinaus die Möglichkeit, einen Gutscheincode über drei kostenfreie Nachhilfestunden zu buchen)

[Anton.app/de](#) (Alle wichtigen Themen aus der Schule kostenlos passend zum Lehrplan)

Old but Gold: Die renommierte Videoreihe „Es war einmal“ ist auch für Kids von heute noch spannend (z. B. bei Amazon Prime)

12) Soziale Kontakte digital pflegen

Versuche mit deinen Kindern soziale Kontakte über digitale Kanäle zu erhalten.

Beispielsweise können sie mit ihren Freunden skypen und dabei zusammen spielen, etwa Quiz, Schiffe versenken oder Kniffel. Vielleicht bieten die Musik- oder Sportlehrer/innen ihrer Kinder auch Videoworkshops oder Update-Calls an? Dann müssen sie nicht auf ihre wöchentliche Lieblingsbeschäftigung aus Kita oder Schule verzichten.

Ermögliche ihnen über Telefonate, Video-Calls, Messenger-Dienste oder klassisch per Post eine Fernbetreuung für Ihre Kinder. Großeltern oder andere Angehörige und Freunde haben momentan vielleicht mehr Zeit und freuen sich ihrerseits, gebraucht zu werden. Vereinbare beispielsweise einen täglichen Telefontermin mit der Lieblingsomi oder bitten Sie einen Freund der Familie, dem Kind über Videochat bei den Schulaufgaben zu helfen.

Und auch vor Babysittern und privaten Betreuungspersonen, die normalerweise in die Haushalte gehen, macht die Situation keinen Halt. Bei vielen gibt es aktuell freie Kapazitäten, und man kann besprechen, ob eine Betreuung via Videochat möglich ist.

You Tube Kanäle zum Reinschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xKGDjClhacM;>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjEilyvXKBA;>

<https://www.youtube.com/watch?v=PKyKzVwXb70> (Kinder im Schulalter)