



**Ist es bei Euch
zuhaus auch so laut?**

8 Tipps für ein entspannteres
Home-Office mit Kindern



Hier durchklicken

#professionellstattprovisorisch #präsenz2punktnull



1. Plant kurze Einheiten:

Plant mit den Konzentrationsspannen eurer Kinder und widmet euch kurz und konzentriert einer Aufgabe. Mal googeln: Die Pomodoro-Methode.



2. Wechselt Euch ab:

Wechselt Sorge- und Erwerbsarbeit ab.
Kopfhörer auf und los! Gebt Euch gegenseitig
diese Freiräume und setzt sie konsequent um.

#professionellstattprovisorisch #präsenz2punktnull



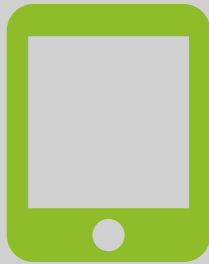
3. Macht klare Ansagen:

Tragt euren Tagesplan in einen Familienkalender ein. Ältere Kinder können hier schauen, wann sie welchen Elternteil ansprechen können und wann nicht.



4. Nutzt eine (!) Randzeit:

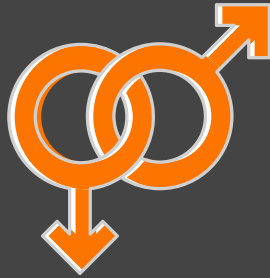
Wer kleinere Kinder hat, die tagsüber betreut werden wollen, kann auch die Randzeiten nutzen. Aber: Nutzt nur *eine* Randzeit, nicht morgens früh raus und dann abends noch spät weiterarbeiten.



5. Keine Angst vor Bildschirmzeit:

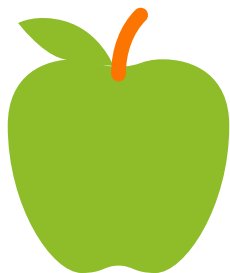
Kita und Schule zu? Dann ist es auch okay, die Kinder mal mit einem Film oder dem Tablet zu beschäftigen. Das Projekt darf auch mal einen Nachmittag wichtiger sein, damit ihr es vom Tisch bekommt.

#professionellstattprovisorisch #präsenz2punktnull



6. Kinderbetreuung für alle:

Mütter-Telkos sind ebenso wichtig wie Väter-Telkos. Achtet darauf, dass ihr die Betreuung gleichmäßig verteilt und dass beide ungestörte Arbeitsphasen bekommen.



7. Bereitet die Spielzeit vor:

Snacks, Getränke, Spielzeug? Legt bereit, was die Kinder für ihre Spielzeit brauchen, damit sie nicht zu Euch kommen müssen, um Euch nach etwas zu fragen.



8. Einatmen, Ausatmen!

Es wird gute und weniger gute Tage geben.
Aber Kinder können sich an solche Rhythmen
gewöhnen und neue Strukturen erlernen. Seid
geduldig mit ihnen und mit Euch.



Mehr zum gesunden und
sicheren Home-Office auf
www.home-office-total.de

#professionellstattprovisorisch
#präsenz2punktnull