

Alles Familie!

Das Elternupdate



Familienleben

Praktische Anregungen für den Alltag, das ist unser Anliegen mit diesem Newsletter. Wir haben in unserer Arbeit als Beratung für Eltern langjährige Erfahrung gesammelt, die wir gerne mit Ihnen teilen möchten.

Und schwupps... sind die Ferien schon wieder vorbei und der Alltag hält Einzug. KiTa, Schule, Arbeit gehen wieder ganz normal los. Und wie war das noch mit Corona? Mit steigenden Inzidenzen und einer möglichen Aussicht auf erneute Verschärfungen der Maßnahmen, geht die Zeit der Unsicherheiten in die nächste Runde. Was also tun, um auch diese Phase mit einem guten Gefühl zu meistern?

Struktur ist dein bester Freund

Natürlich wissen es alle und können es nicht mehr hören: Struktur ist das A und O. Regelmäßigkeiten und Rituale geben Kindern – und auch Eltern – Sicherheit und Gelassenheit. Dies soll jedoch nicht bedeuten an allem, was früher funktioniert hat krampfhaft festzuhalten. Rituale, Routinen und Regeln sollten regelmäßig überprüft und angepasst werden. Das Ende der Sommerferien bietet hierzu einen tollen Anlass, da zu dieser Zeit oft neue Lebensabschnitte beginnen – Einschulung, Schulwechsel, Ausbildung, Studium, usw.

Was ist also für dein Kind und dich wichtig? Was kann verändert werden? Was solltet ihr unbedingt beibehalten? Hat Corona euch neue Rituale gebracht, die eure Beziehung stärken?

Und was ist, wenn...

... unsere zurückgewonnenen Freiheiten nun doch wieder eingeschränkt werden?! Versuche eine positive Einstellung beizubehalten, auch wenn es nicht immer leicht ist. Wir leben nun schon eine ganze Weile mit der Pandemie und haben es bis hierhergeschafft. Optimismus ist gesund und kann trainiert werden – so seltsam es klingen mag.



Nicht alles lässt sich so einfach lösen!

Sie haben weitere Fragen? Dann kommen Sie gerne in die Sprechstunde oder vereinbaren Sie jetzt einen Termin in der Beratungsstelle unter

02571-80090

wohlfahrt@caritas-emsdetten-greven.de