

Alles Familie!

Das Elternupdate



Familienleben

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

Mittlerweile sind wir seit über einem Jahr im Ausnahmezustand. Das strengt uns alle an! Der Alltag ist trotz langsamer Lockerungen noch nicht stabil. Wir möchten Ihnen aus unserer Erfahrung zwei Anregungen für den Alltag geben.

Neue Rituale finden

Nachmittagsbetreuung, Aktivitäten im Verein, Besuche bei Großeltern - viele unserer Routinen und Gewohnheiten, die den Alltag verlässlich gemacht haben, sind auch jetzt noch nicht wie gewohnt umsetzbar. Daher ist unser erster Tipp: Finden Sie ein kleines

Familienritual für den Abend. Spielen Sie zum Beispiel abends mit der ganzen Familie eine Runde Verstecken draußen. Das Wetter ist zu schlecht? Dann kommen alle zusammen und sagen eine Sache, die ihnen an diesem Tag an den anderen gefallen hat.

Nehmen Sie sich selbst den Druck!

Niemand erwartet gerade 100 Prozent von Ihnen! Der erste Schritt zur Entlastung kann oft schon die Prüfung der eigenen Einstellung sein. Sich einmal bewusst machen: Was ist in dieser Situation machbar? Probieren Sie es aus. Listen Sie Ihre Aufgaben für den nächsten Tag auf. Markieren Sie, was unbedingt sein muss. Was ist nicht unbedingt nötig? Trauen Sie sich Dinge zu streichen und es nicht zu machen!



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

Tel. 02572 157-39

www.caritas-emsdetten-greven.de