CORONA-FERIEN

WIE ÜBERSTEHE ICH DIE QUARANTÄTE MIT MEINEN TEENAGERN OHNE WAHNSINNIG ZU WERDEN

42 TIPPS GEGEN LAGERKOLLER UND LANGEWEILE

VORWORT

Die aktuelle Situation ist für fast alle Familien eine kaum zu bewältigende Mammutaufgabe.
Auf einmal sind wir mit dem Rest der Familie auf zum Teil engstem Raum eingesperrt, ohne Ablenkung, voller eigener Ängste und Sorgen.

Doch diese Zeit kann auch als Chance genutzt werden. Denn noch nie zuvor hatten wir so viel Zeit und Raum, der Fantasie und der Kreativität freien Raum zu lassen.

Klar, Pubertät und Quarantäne sind für Jugendliche und Familien eine explosive Mischung. "Null Bock auf Family" trifft auf "24 Stunden Zeit zusammen".

Um da heil durchzukommen, braucht es Struktur und Ordnung.

Ich habe euch hier 42 Tipps zusammengestellt, wie ihr die nächsten Wochen gemeinsam übersteht, ohne wahnsinnig zu werden.

Eure

Kira Liebmann

Macht euch Pläne

Wochenplan

STRUKTUR FÜR DEN TAG

Hier findest du eine Vorlage für einen **Wochenplan**. Kinder und Jugendliche kennen Pläne aus der Schule und nutzen dies zur Orientierung. Es kann sein, dass es für manche Erwachsene etwas Zeit braucht, sich daran zu gewöhnen.

Was kommt in den Wochenplan?

- Wann stehen wir auf
- Wann wird gegessen
- Wann ist wird gearbeitet, gelernt oder sich weitergebildet
- Wann ist Freizeit, Familyzeit und Auszeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.45							
10.45 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.30							
15.30 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							

To-Do-Plan

WER, WAS, BIS WANN

Meistens haben die Mütter eine gute Übersicht, welche Aufgaben im Haushalt so anfallen und was gemacht werden muss.

Nun solltest du nicht erwarten, dass deine anderen Familienmitglieder das auch sehen (wollen), nur weil nun alle daheim sind. **Da hilft ein To-Do-Plan.**

- Schreibt alle Punkte auf, die erledigt werden müssen
- Teilt gleich ein, wer was bis wann erledigt hat.
- Schreibt die Punkte so auf, dass jeder sichtbar abhaken kann, was er davon bereits gemacht hat.

Wichtig zu wissen:

- Die wenigsten Teenager werden sich über eine längere Zeit hinweg als kostenfreie Putzhilfen einteilen lassen. Daher solltest du im Vorfeld klären, dass nun alle dafür verantwortlich sind, dass das Miteinander harmonisch verläuft. Wer sich beschwert, sollte auch direkt eine passende Lösung anbieten.
- Wenn dein Teenager bisher eher wenig zuhause mithelfen musste, dann wird er kaum zum Putzteufel, nur weil die Schule zu hat. Daher sollten deine Erwartungen deinem Kind entsprechend ausfallen.
- Falle bitte nicht auf die Masche rein "wenn ich nur laut genug meckere oder mich dumm genug anstelle, muss ich es nicht machen und Mama/Papa machen das dann schon"

Freizeitplan als Familie

WAS MACHEN WIR GEMEINSAM?

Vielen Familien hilft Struktur auch in der Freizeit. Plötzlich haben alle Zeit aber niemandem fällt ein, was man machen könnte. Sammelt Ideen, wer auf was Lust hätte und plant damit eure Freizeit. Auch wenn man aktuell nicht Eisessen gehen kann oder ins Schwimmbad fahren, gibt es dennoch viele Möglichkeiten, was Familien machen können:

Hier ein paar Ideen als Anregung für drinnen und draußen:

- Gemeinsam im Garten arbeiten
- Zusammen backen oder kochen
- Fahrradtour (falls man das zu dem Zeitpunkt des Lesens noch darf)
- In den Wald gehen und ein Tipi bauen
- Home-Kino-Abend
- Alle drehen zusammen einen Film inkl. Drehbuch und Story
- Ein Kuchentreff online mit den Freunden / anderen Familienmitgliedern / Großeltern via Facetime, Whatsapp-Videotelefonie, Skype oder Zoom
- Zusammen Trampolin springen, wer kann die besten Tricks
- Waldspaziergang mal anders - sucht euch die Erkennungsmerkmale der deutschen Laub- und Nadelbäume heraus und dann sucht von jedem Baum einen. Wer findet die meisten Arten
- Was ist anders? Alle sitzen zusammen, einer geht raus, verändert etwas an sich und kommt wieder zurück. Wer findet als erster heraus, was das war
- Fotochallenge - aus drei verrücken Gegenständen ein tolles Foto erstellen. Welches ist das beste? Die Jury besteht aus Freunden oder Familie
- Konsole zocken alle zusammen - Teenies habt Geduld mit euren Eltern
- Sucht euch Bastelanleitungen aus dem Internet und baut diese nach
- Pimpt alte Kleidung gemeinsam auf
- Spielt Pantomine
- Macht eine Nachtwanderung

Freizeitplan für Teenager

WAS KÖNNEN JUGENDLICHE MACHEN, WENN WLAN-ZEIT VORBEI IST?

Klar, Youtube schauen ist toll aber irgendwann ist die Wlan-Zeit vorbei. Oder den Jugendlichen wird nach ein paar Tagen langweilig.

Hier ein paar Ideen als Anregung für drinnen und draußen:

- Wie wäre es, wenn 1-2x pro Woche dein Kind alleine das Essen kocht
- In den Wald gehen und ein Tipi bauen
- Home-Kino-Abend
- Drehe eine Film inkl. Drehbuch und Story
- Fotochallenge - aus drei verrücken Gegenständen ein tolles Foto erstellen. Welches ist das beste? Die Jury besteht aus Freunden oder Familie.
- Pimp dein Bike - jetzt ist es Zeit, dein Fahrrad auf Vordermann zu bringen
- Schuhe putzen - klingt ätzend muss aber auch mal sein
- Room-Styling - wie wäre es, wenn du deinem Zimmer ein neues Highlight verpasst oder mal umdekorierst
- Konsole zocken mit den Eltern - bring ihnen dein Lieblingsspiel bei und mach sie fertig

CORONA-KANN-UNS-MAL-PLAN

LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Corona lähmt das Leben ausserhalb der eigenen vier Wände. Doch wenn ihr als Familie das als Chance seht, kann darauf für euch etwas ganz tolles werden! Humor und Spaß sollten in schweren Zeiten keinesfalls zu kurz kommen. Daher macht euch einen Corona-kann-uns-mal-Plan in dem ihr Tätigkeiten aufschreibt, die Spaß machen

Hier ein paar Ideen:

- Schlafanzug-Challenge: Heute bleiben wir den ganzen Tag im Schlafanzug, egal was wir machen
- Gründet eine Band mit selbstgebauten Musikinstrumenten
- Fütter-Challenge: Ihr sucht verschiedene Lebensmittel aus der Küche und den Vorräten zusammen (Senf, Mayo, Gurken, Gummibärchen, Kidneybohnen, Leberwurst...). Einer von euch bekommt die Augen verbunden. Die anderen mischen auf einem Löffel max. zwei Produkte, die der "Blinde" erkennen muss. Wer hat nach 5 Runden die meisten Treffer
- It´s a Prank - stellt Prankvideos aus Youtube nach
- Kinder und Eltern tauschen die Rollen. Eltern verhalten sich wie Kinder, Kinder wie die Eltern.
- Gurgel-Spiel - schreibt verschiedene schwere Wörter auf. Jeder muss ein Wort ziehen und dieses gurgeln (Alternativ geht das auch mit einem Korken in Mund, macht aber weniger Spaß)
- Spielt verstecken im Dunkeln

Vier Tipps für Eltern:

DU BIST GENAUSO WICHTIG WIE DIE KINDER

Manchmal neigen Eltern dazu, die Wünsche der Kinder über die eigenen zu stellen. Doch nun gilt es für uns, Prioritäten zu setzen. Kinder können den Frust aushalten, wenn du nicht sofort springst! Teile dir deine Zeit gut ein. Sei für die Kinder da, nimm dir aber auch genug Zeit, deine Aufgaben zu erledigen - nicht erst dann wenn alle schlafen!

TEILE DEINE KRAFT EIN

Vorallem Mütter neigen ab und an dazu, alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten. Arbeiten, Haushalt, Kinder, Kochen, Einkaufen, Animateur und Dompteur.
Teile dir deine Kraft ein. Verpulvere nicht in den ersten Tagen deine ganze Energie.

REDET MITEINANDER

Je enger ihr aufeinander sitzt, umso wichtiger wird reden. Aber richtig! Ohne Vorwürfe sondern in der Ich-Form. Sage was du denkst und was du brauchst, erwarte nicht, dass der andere das von sich aus weiß.

NIMM DIR AUSZEITEN

Je anstrengender es ist, umso wichtiger werden Auszeiten. Manchmal scheint das absurd, da du das Gefühl hast, dass du keine Zeit dafür hast. Doch wie willst du Energie und Kraft geben, wenn du selber keine hast? Pass auf dich auf und nimm dir Auszeiten zum Auftanken. Das geht auch zuhause - Badewanne, Lesen, Onlinesport...

BEI MIR ZUHAUSE...

Ich habe zwei Kinder. Eine Tochter in der Grundschule und eine in der weiterführenden Schule.
Auch ich habe den Spagat zwischen Büro, Interviews geben, Podcast aufnehmen, Coachings halten (online), Haushalt und Kinder zu bewältigen.

JA - es knallt bei uns auch ab und an - das ist einfach eine große Extremsituation für alle Familien.
Bei uns läuft das nicht besser als bei vielen anderen. Wir brauchen noch ein paar Tage, bis wir alle eine gewisse Routine entwickelt haben.

Ich schreibe gerade dieses E-Book, die Kinder toben im Garten (zum Glück scheint die Sonne) und sind zwischendurch immer wieder sauer, weil ich hier sitze, statt ihnen das Trampolin JETZT aufzubauen.

Mein Tipp:
Gib dir Zeit, bis ihr euren eigenen Weg gefunden habt. Es muss nicht alles von Tag eins an perfekt laufen.

Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende!

Oskar Wilde

WIE GEHT ES NUN WEITER?

Wenn du willst, dass dein Kind die Corona-Auszeit als Chance nutzt, für sein Leben zu lernen, dann habe ich ein Angebot für dich.
Wie wäre es mit der Teenager-Masterclass?

Dieser Kurs ist für alle Jugendlichen ab 12 Jahren.
Die Teenager erhalten in kurzen, einfach erklärten Lektionen ganz viel Wissen über Motivation, Ziele, Fokus, Eigenverantwortung, Kommunikation und Pubertät. Dazu kommt noch ein extra Block zum Thema Lernen lernen.

In diesem Kurs lernen die Jugendlichen:

- Was passiert in der Pubertät mit dir?
- Warum fühlt sich vieles so anders an?
- Warum bist du oft so müde?
- Wie setzt du dir Ziele im Leben und erreichst diese auch?
- Wie kannst du dich motivieren, wenn du keine Lust hast?
- Wie bleibst du fokussiert auf eine Sache?
- Wie baust du mehr Selbstvertrauen auf?
- Wie findest du heraus, welche deiner Freunde dir gut tun und welche nicht Welche Stärken hast du und wie setzt du diese auch ein? Wie wirst du glücklich?
- und vieles mehr

TEENAGER MASTERCLASS

Dieser Kurs beinhaltet 8 Themenblöcke, die zur Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen wichtig sind.

Der Kurs beinhaltet insgesamt 8 Lektionen.
Jede Lektion besteht aus max. 3 Videos á 20 Minuten.

Mein Tipp: Trage jeden Tag ein Video als festen Bestandteil in den Wochenplan mit ein.

Normalerweise kostet die Masterclass 299,00 Euro.
Bis zur Öffnung der Schulen biete ich euch den Kurs für 99,00 Euro!

Mein Wunsch ist es, gemeinsam mit euch die Coronakrise rückblickend auch zu etwas Gutem zu machen!

Gibt es einen besseren Zeitpunkt als diesen, um unseren Kindern zu zeigen, wie man sein Leben in die Hand nimmt, glücklich wird und seine Energie bestmöglich steuert?

Alle Infos zu der Masterclass findest du unter: **www.kiraliebmann.de/familien**

WER BIN ICH?

Ich Kira Liebmann, Jugendexpertin und Motivationscoach für Eltern, Jugendliche und alle, die mit Teenagern arbeiten.

Als Jugendcoach habe ich in Seminaren und Coachings mit über 5.000 Jugendlichen arbeiten dürfen.

Als Rednerin bin ich deutschlandweit von Kiel bis Garmisch mit meiner Schultour unterwegs und habe bisher über 150 Schulen besucht.

Den Podcast "Einfach motiviert als Eltern" hören monatlich über 10.000 Menschen.

ICH HABE ES MIR ZUR AUFGABE GEMACHT, VORALLEM JUNGE MENSCHEN SO ZU MOTIVIEREN, DASS SIE DIE KRAFT UND DEN MUT HABEN, AN SICH ZU GLAUBEN UND ÜBER SICH SELBER HINAUS ZU WACHSEN.

Kira Liebmann / www.kiraliebmann.de /
mobil: 0179-7032219 / management@kiraliebmann.de
Podcast: Motiviert als Eltern von Teenagern