



Arbeiten im Homeoffice

Tipps für Arbeiten mit Kindern unter 6 Jahren

Die Herausforderungen sind heute vielfältig: Eltern sein, eigener Arbeitsplatz zu Hause, Zeiteinteilung, Wochenplan, Kommunikation mit den Kolleg*innen und Vorgesetzten, etc.

Grundsätzlich empfiehlt sich ein strukturierter Tagesablauf für die Familie, der, wenn möglich, gemeinsam geplant wird. Es sollte versucht werden, ungestörte Arbeitsphasen und gemeinsame Familienphasen zu verbringen. Gerade bei kleineren Kindern bieten sich die frühen Morgenstunden und die Zeit nach dem zu Bett gehen an, um dies als Arbeitsphase zu nutzen. Versuchen Sie Ihre Kinder im Haushalt einzubinden, bspw. beim Staubwischen oder Aufräumen – so können Sie gemeinsame Zeit nutzen. Aber auch exklusive Zeit nur für Sie und Ihr Kind sind wichtig, Gemeinsames lesen, basteln, singen, spazieren gehen. Danach können die Kinder sich besser selbst beschäftigen und die Eltern haben Zeit sich auszuruhen oder zu arbeiten.

Familienservice

familie@uni-bielefeld.de

www.uni-bielefeld.de/coronaundfamilie

Arbeiten im Homeoffice

Ideen für einen Tagesablauf

	Arbeitszeit
8.00	Aufstehen und gemeinsames Frühstück
9.30	Arbeitszeit für Eltern/ Freispiel für Kinder
11.30	Gemeinsames Mittagessen Anschließend Pause Ggf. Arbeitsphase für Eltern
12.30	Arbeitszeit für Eltern/ Ruhepause für Kinder
14.30	Gemeinsame Aktivität
15.30	Arbeitszeit für Eltern/ Freispiel für Kinder
17.00	Familienzeit mit Abendessen
19.00	Abendritual und zu Bett gehen Ggf. danach Arbeitsphase für Eltern

Schaffen Sie sich einen Arbeitsbereich, der möglichst ungestört vom Kind sein kann.

Für die Kinder kann man ein eigenes Kinderbüro gestalten. Bspw. mit einem alten Telefon, ein alter Laptop oder ein selbstgebastelter Computer und Papier und Stifte.

Schauen Sie auf unsere Homepage www.uni-bielefeld.de/coronaundfamilie - hier finden Sie vielfältige Beschäftigungs- und Spielideen.