



HAUSHALT IN DER FAMILIE ORGANISIEREN

WIE KANN DAS CHAOS IM ALLTAG
GEBÄNDIGT WERDEN?

HANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
1. Kapitel – Haushalt in der Familie	6
Wann funktioniert die Mitarbeit der Kinder im Haushalt?.....	9
Wie funktioniert der Haushalt in der Familie?.	16
Einkaufen in der Familie.....	18
Kochen in der Familie.....	29
Reinigen in der Familie.....	41
Wäsche in der Familie	48
Müll in der Familie	54
2. Kapitel – Ordnung zu Hause	61
Warum ist Ordnung wichtig?	61
Aufräumen in der Familie.....	66
3. Kapitel – Zeitmanagement in der Familie	76

Biorhythmen und Entwicklungsphasen berücksichtigen	78
Rituale etablieren	83
Wochenplan erstellen	87
4. Kapitel – Zuständigkeiten und Unterstützung von AuSSen	94
Was ist eine Familienkonferenz?	95
Hilfe von Dritten	102
5. Kapitel – CHECKLISTE	109
Alltagsorganisation in Familien und eigene Verantwortungsbereiche für Kinder	109
DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG!	120
EMPFEHLUNGEN FÜR DICH	121

EINLEITUNG

Der Schritt von der Paarbeziehung hin zur Familie ist gigantisch. Auf allen Ebenen passieren Veränderungen und als Eltern erwarten euch täglich neue Herausforderungen. Bereits mit der Geburt des ersten Kindes wird schnell klar, dass sich Rhythmen verändern, Erwartungen aufeinandertreffen und es eine Neuorientierung braucht. Viele Familien stehen unter massivem Druck, den Kindern, dem Partner bzw. der Partnerin, dem Haushalt, dem Arbeitgeber und natürlich auch sich selbst gegenüber gerecht zu werden.

Der gesamte Alltag steht auf dem Kopf. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wollen erfüllt werden. Es gibt immer viel zu tun und häufig viel zu wenig Zeit. Wie kann es gelingen,

den Familienalltag so zu organisieren, dass sich alle Familienmitglieder wohl fühlen? Wie lässt sich das Chaos im Haushalt bändigen? Und ab wann ist eine Einbeziehung der Kinder darin möglich oder gar nötig?

Dieses Handbuch bietet einen Überblick mit praktischen und sofort umsetzbaren Ideen zur Haushaltsführung mit Kindern. Wir zeigen, wie Zeitmanagement und Ordnung in der Familie funktionieren und ein Miteinander gelebt werden kann, getreu dem Motto:

GEMEINSAM leben–gemeinsam verantworten.

Euer Elternleben.de-Team

1. KAPITEL – HAUSHALT IN DER FAMILIE



Der Familienhaushalt beansprucht einen großen Teil der Zeit. Damit der Haushalt nicht zum Spannungsfeld in eurer Partnerschaft wird, ist es wichtig, diese Zeit bewusst zu gestalten,

einzuteilen und die Verantwortung gemeinsam zu übernehmen.

Sich um Kinder kümmern, Arbeiten gehen und gleichzeitig alleine den Haushalt zu stemmen, ist eine Mammutaufgabe. Phasenweise kann das gut gelingen. Dauerhaft wird nicht nur eure Partnerschaft davon profitieren, wenn Verantwortungsbereiche aufgeteilt werden. Denn als Eltern wirkt ihr vorbildhaft. Eure Kinder orientieren sich an euch. Sie merken, wenn beide Elternteile mitanpacken und Papa bspw. ebenso für die Reinigung des Badezimmers verantwortlich ist wie Mama. So könnt ihr tradierten Rollenbildern („Mama kocht & putzt und Papa geht arbeiten“) bewusst entgegentreten. Eure Söhne werden genauso selbstverständlich wie eure Töchter in den Haushalt eingebunden.

Verantwortung gemeinsam tragen bedeutet vor allem, miteinander zu sprechen. Benenne, wenn es dir zu viel ist, wenn du Unterstützung brauchst, und nimm die Unterstützung an. Sich in Aufgaben zu teilen heißt, es zuzulassen und zu akzeptieren, wenn der Partner oder die Partnerin es anders übernimmt als man selbst. Gar nicht so einfach!

Setzt euch am besten bereits in der Babyzeit immer wieder zusammen hin und überlegt gemeinsam, was euch wichtig ist. Dazu ist es notwendig, euch einen Überblick über alle anstehenden Aufgaben zu verschaffen. Je nach Familienkonstellation, räumlichen Verhältnissen und Lebensgewohnheiten fallen diese Aufgaben unterschiedlich aus.

Listet zunächst alle Aufgaben auf. Überlegt anschließend, wie oft diese unterschiedlichen

Aufgaben anfallen und ob es ein geeignetes System oder einen Rhythmus zur Durchführung für euch geben kann. Idealerweise gestaltet ihr diesen Prozess innerhalb der Familie gemeinsam.

Die Arbeitsaufteilung im Haushalt betrifft alle Familienmitglieder. Sogar euer Kleinkind kann ganz aktiv mit eingebunden werden.

WANN FUNKTIONIERT DIE MITARBEIT DER KINDER IM HAUSHALT?

Wer Kleinkinder aufmerksam beobachtet, wird schnell merken, dass sie ausgesprochen gerne mithelfen. Am liebsten möchten sie all das machen, was Mama und Papa auch machen. Dafür braucht es keine extra Spielzeugvariante, z.B. Obst aus Holz. Ganz im Gegenteil: Kinder mögen es am liebsten real. Grundsätzlich

können Kleinkinder bei allem mitmachen, was im Haushalt anfällt. Knapp Einjährige können schon Dinge ausräumen, mit einkaufen gehen, Wäsche sortieren und freuen sich riesig darüber. Es bedarf insofern ein wenig Vorbereitung, wenn euer Kind wirklich mitmachen möchte und zu große Lappen, Handtücher, Wäschekörbe oder zu scharfe Messer hinderlich sein könnten.

Das Mitmachen gelingt am besten, wenn dein Kind ausgeschlafen und erholt ist. Ist dein Kind zu müde, fällt es ihm schwer, sich zu konzentrieren. Ungeduld, Unaufmerksamkeit und kleinere Unfälle können dann schnell zu Frust führen. Berücksichtige also den *Biorhythmus* deines Kindes (vgl. Kapitel 3).

Die Aufmerksamkeitsspanne bei Kleinkindern ist unterschiedlich hoch. Manches Mal ist ihr

Interesse sehr sprunghaft und ihre Ausdauer gering. Wenn sie sich hingegen für eine Tätigkeit ganz besonders interessieren, dann wird diese ausdauernd beobachtet und ausprobiert. Das erkennst du ganz einfach daran, dass dein Kind diese Tätigkeit dann immer wieder machen möchte. Es wischt beispielsweise tausendmal über einen bereits sauberen Tisch. Dann

Ende der Vorschau
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

Jetzt Handbuch kaufen