

Sonder-Newsletter

Team Prävention im Amt für Kinder,
Jugend und Familie



„Auch das werden wir überstehen!“

Tipps und Hinweise für Familien in schwierigen Zeiten

Liebe Eltern,

die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus haben uns überall in Deutschland fest im Griff. Die aktuelle Situation bringt viele unterschiedliche Herausforderungen mit sich, welche sich innerhalb der Familien besonders bemerkbar machen. Das verunsichert Erwachsene, aber auch die Kinder. Sie spüren sehr deutlich, dass etwas anders ist, dass auch die Erwachsenen angespannt sind, vielleicht sogar Angst haben.

Was für Kinder auf den ersten Blick großartig und nach Extra-Ferien klingt, ist nicht immer nur lustig. In der Realität sind sie daheim gefangen, dürfen ihre Freunde nicht sehen und müssen lernen auf zu Hause arbeitende Eltern Rücksicht zu nehmen. Da kann es normal sein, dass Kinder auch mal aus der Haut fahren und Auffälligkeiten zeigen, um Ihrer Verunsicherung ein Ventil zu verleihen.

Was sie jetzt brauchen sind Erklärungen, Ablenkung, sinnvolle Freizeitideen und schöne gemeinsame Zeiten mit der Familie, um sich wohl und sicher zu fühlen. Auch für Eltern ist es wichtig, zusammen Spaß zu haben, Stress abzubauen oder einfach kurz Zeit für sich zu finden.

Dafür haben wir Ihnen verschiedene Anregungen und Hilfestellungen zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen,
wünscht Ihnen das Team Prävention und Vernetzung
im Amt für Kinder, Jugend und Familie

1. Kinder haben Fragen

Kinder erhalten, je nach Alter, jede Menge Nachrichten ob im Fernsehen, Radio oder per WhatsApp & Co. Sie erleben, dass sich die Eltern um Gesundheit, Job und Zukunft sorgen. Das alles kann Kinder verunsichern und ängstigen.

Im Folgenden sind Links aufgeführt, die Eltern helfen ihre Kinder kindgerecht über die aktuelle Situation zu informieren. Dabei ist natürlich Reden wichtiger als Schauen.

- Unicef gibt acht Tipps, wie Sie Ihr Kind beruhigen und schützen können:
www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392
- Die Themenseite des ZDF erklärt Kindern was es mit dem Virus auf sich hat und ist dabei immer auf den aktuellen Stand:
www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html
www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-corona-virua-100.html
- Kindgerechte Erklärvideos bringt auch der Bayerische Rundfunk:
www.br.de/kinder/hoeren/klaro/corona-krise-warum-ist-zur-zeit-alles-geschlossen-kindern-erklaert-100.html

2. Spiele und Medien für Spaß und Entspannung im Alltag

Kindertageseinrichtungen und Schulen sind geschlossen, viele Eltern beurlaubt oder im Homeoffice. Soziale Kontakte sind nicht möglich, der ganze Tagesablauf ist völlig durcheinander. Was also tun mit den Kindern zuhause, ohne sie nur vor der Spielekonsole oder dem Fernseher zu parken?



Wir haben für Sie ein paar Ideen recherchiert, mit denen Ihrer Familie nicht so leicht die Decke auf den Kopf fällt. So z.B. Ideen und Vorschläge für Spiele, Sport, Musik und kreatives Gestalten. Dazu gehören auch Bastelanregungen für Ostern oder der Tipp, schlechte Stimmung mit einer Kissenschlacht oder den guten alten Papierfliegern zu vertreiben.

- Bastelidee zu Ostern:
www.youtube.com/watch?v=Er1_H_RHoVw&app=desktop
- Kostenlose und digitale musikalische Früherziehung für die Kleinsten:
https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ/videos?disable_polymer=1
- Das Basketballteam Alba BERLIN e.V. bringt auf seinem YouTube-Kanal eine tägliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche:
www.youtube.com/albaberlin
- Kostenlose Hörgeschichten für Kinder bis 12 Jahre:
www.diekurzgeschichte.de
- Spiele für Eltern und Kinder, wenn die Möglichkeiten eingeschränkt sind:
www.t-online.de/leben/familie/id_87534016/gegen-die-langeweile-kinder-beschaeftigen-leicht-gemacht.html
oder
www.t-online.de/leben/familie/id_87587918/corona-krise-diese-spiele-fuer-kinder-vertreiben-langeweile.html
oder
www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/

Außerdem machen manchmal auch die kleinen Dinge große Freude:

... wie wäre es mit einer Kissenschlacht? Sie macht allen Spaß, verwandelt schlechte Stimmung in Gelöstheit und Fröhlichkeit. Probieren Sie es aus.

... Kinder lieben es, Steine zu bemalen. Ideal sind größere (Kiesel-)Steine, die Sie vielleicht im Garten oder in der Natur sammeln können. Mit Wasserfarben oder Filzstiften lassen sich Steine in bunte Kunstwerke verwandeln. Kinder können das Gesicht ihres Lieblingstiers, eine schöne Blume, ein Osterei oder einfach die strahlende Sonne darauf malen. Ruckzuck lässt sich ein wenig Atmosphäre zaubern!

... vor allem Papas und natürlich auch Mamas kennen sie noch, die Flieger aus Papier! Und die Spannung, ob und wie weit sie denn auch fliegen können?!