

Tipps und Ratschläge zum Umgang mit der derzeitigen Situation

- 1. Bieten Sie Ihren Kindern einen strukturierten Tagesablauf.**
 - Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen.
 - Behalten Sie Gewohntes möglichst bei. (gemeinsame Mahlzeiten, Abendrituale etc.)
 - Legen Sie klare Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten fest.
 - Beziehen Sie Ihre Kinder in die Tages- und Wochenplanung ein.
 - Halten Sie Absprachen und Zusagen zuverlässig ein.
 - Setzen Sie sich realistische Ziele.
 - Belohnen Sie sich und Ihre Kinder für Erreichtes. (Lieblingssfilm schauen, grillen...)
 - Versuchen Sie die Familie durch gemeinsame Aktivitäten zu stärken (gemeinsam kochen – Achten sie besonders auf gesunde Ernährung!, backen, basteln, spielen...).
 - Schaffen Sie sich und Ihren Kindern Rückzugsmöglichkeiten.

- 2. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung.**
 - Verbringen Sie wenn möglich viel Zeit an der frischen Luft.
 - Körperliche Betätigung ist wichtig als Ausgleich. (Rad fahren, Ball spielen, Spaziergehen, Seil springen...)

- 3. Richten Sie sich zu Hause gemütlich ein.**
 - Gerade wenn wir viel Zeit zu Hause verbringen, ist es wichtig, dass wir uns wohl, geborgen und sicher fühlen.
 - Lassen Sie Ihre Kinder beim Dekorieren etc. helfen.

- 4. Halten Sie Entspannung & Spiel bereit.**
 - Gerade jetzt hat man wahrscheinlich mehr Zeit zum puzzeln, malen, basteln, für Brettspiele, Knobelaufgaben etc.
 - Lassen Sie Ihre Kinder mal kreativ sein.
 - Auch Entspannung tut manchen Kindern gut, z.B. durch Phantasiegeschichten usw.
 - Lassen Sie auch Ihre Kinder mal Geschichten erfinden, erzählen oder aufschreiben. Lesen Sie gemeinsam Bücher oder hören Sie Hörspiele an.

- 5. Tauschen Sie sich mit Verwandten, Bekannten und Freunden aus, bleiben Sie in Kontakt.**
 - Nutzen Sie Telefonate, Videodienste oder schreiben Sie mal wieder einen Brief oder eine Karte.
 - Sprechen Sie mit den Ihnen Vertrauten über Ihre Erfahrungen, Ängste und Sorgen.
 - Tauschen Sie sich auch über Ihren Alltag aus, berichten anderen von positiven Erfahrungen und lernen von deren Erkenntnissen.
 - Geben Sie auch Ihren Kindern die Möglichkeit mit Freunden zu telefonieren.

- 6. Versuchen Sie für Ihr Kind da zu sein, hören Sie ihm zu, zeigen Sie Verständnis für seine Ängste und Sorgen.**
 - Vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit, vertraute Bezugspersonen bieten diese.
 - Hören Sie geduldig zu, auch wenn sich Ihr Kind wiederholt.
 - Akzeptieren Sie größere Anhänglichkeit.
 - Erklären Sie die COVID Situation altersgerecht.
 - Beantworten Sie Fragen ehrlich, aber kindgerecht und geben Sie auch zu, wenn Sie etwas nicht beantworten können. Überlegen Sie gemeinsam, wo Sie die Antwort bekommen könnten.
 - Sprechen Sie auch über eigene Sorgen, Ihr Kind merkt diese sowieso.

- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich schützen kann, z.B. korrektes Händewaschen.

7. Vermeiden Sie zu intensiven Umgang mit Berichterstattungen.

- Zu viel Information kann zu starker Verunsicherung führen, z.B. flößen Menschen in Schutzanzügen und mit Schutzmaske ggf. Angst ein.
- Ein tägliches Update aus einer verlässlichen Quelle genügt.
- Informieren ist wichtig, aber die Informationsflut sollte begrenzt werden.

8. Sorgen Sie gut für sich selbst.

- Nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie auch gut für Ihre Kinder sorgen und ihnen Halt geben.

9. Seien Sie zuversichtlich.

- Machen Sie sich und Ihren Kindern bewusst, dass es auch eine Zeit nach COVID geben wird.
- Bewahren Sie eine positive Grundhaltung, diese schafft Sicherheit und Zuversicht.

10. Sie könnten zum Beispiel „Projekte“ starten, die Sie bisher aufgeschoben haben.

- Hier sind kleine Dinge gemeint, für die Sie sonst nie Zeit hatten, z.B. Tagebuch schreiben (auch für größere Kinder eine gute Möglichkeit sich mit der Situation auseinanderzusetzen), neue Fertigkeiten lernen, ein Buch lesen, aufräumen oder Sachen aussortieren usw., Arbeiten erledigen, die sonst immer liegen geblieben sind.
- Planen Sie ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können!

11. Treffen Sie klare und eindeutige Absprachen zum Thema „Medienkonsum“.

- Kinder benötigen eindeutige Grenzen und klare Absprachen.
- Achten Sie auf diese Grenzen und setzen Sie sie durch.
- Achten Sie darauf, welche Spiele gespielt werden, welche Filme geschaut werden.
- Lassen Sie sich Anwendungen im Internet z.B. von Ihren Kindern erklären.
- Richten Sie ggf. Sperren ein.

12. Gehen Sie geschickt mit Konflikten um.

- Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten und -zeiten für alle Familienmitglieder.
- Sprechen Sie Ärger an, bevor es eskaliert.
- Treffen Sie tägliche Familienabsprachen (wer braucht was, hat was für Wünsche, was ärgert ihn).
- Legen Sie klare Regeln und Rituale fest.
- Verlassen Sie bei Wut die Situation, denken Sie in Ruhe darüber nach und suchen später das Gespräch erneut.
- Formulieren Sie Interessen, Bedürfnisse, Wünsche.
- Nehmen Sie sich Zeit, klären Sie Konflikte in Ruhe.
- Suchen Sie eine gemeinsame Lösung, mit der alle einverstanden sind.
- Schließen Sie Kompromisse.

13. Bedenken Sie, dass es unterschiedliches Zeiterleben gibt.

- Kinder schätzen Zeit anders ein als Erwachsene.
- Basteln Sie einen Kalender bzw. zeigen Sie Ihrem Kind am Kalender, wie lange es schon zu Hause ist und wann vermutlich wieder die Schule beginnt.