



Tipps für Familien in Corona-Zeiten

Strukturieren Sie den Alltag.

Feste Essenszeiten, Schlafenszeiten und andere Rituale geben Sicherheit und Struktur. Achten Sie dabei auch auf feste Pausen für sich!

Gemeinsame Aktivitäten.

Machen Sie Aktivitäten gemeinsam mit Ihren Kindern – auch im Alltag! Gemeinsame Aktivitäten stärken den Zusammenhalt und sind eine gute Gelegenheit, Ihrem Kind eine bestätigende Rückmeldung zu geben, was es schon alles kann (z. B. Gemüse waschen, mit Ihnen eine Mahlzeit zubereiten, einen tollen Plan machen etc.).

Ermutigen Sie Ihre Kinder, sich selbst zu beschäftigen.

Das kann jedes Kind (lernen), wenn es Anleitung dazu bekommt. Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihre Kinder die Zeit verbringen wollen und bereiten Sie dies gemeinsam vor. Sollte Ihr Kind noch jung oder darin ungeübt sein – beginnen Sie mit kleinen Zeiteinheiten der selbstständigen Beschäftigung.

Erklären Sie Ihren Kindern altersgerecht die aktuelle Situation und gehen Sie auf ihre Sorgen und Ängste ein.

Kindgerechte und begrenzte Aufklärung zum Thema helfen Ihren Kindern, die Situation besser zu verstehen. Ermuntern Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen und über ihre Gefühle zu sprechen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind altersgerechte Informationen erhält. Machen Sie zwischendurch – auch für sich selbst – Pausen, was die Beschäftigung mit dem Thema „Corona-Virus“ angeht.

Machen Sie sich und Ihren Kindern Mut.

Eine positive und zuversichtliche Haltung vermittelt Ihnen und Ihren Kindern Sicherheit und vermindert Ängste. Wenn Sorgen drücken: Erinnern Sie sich selbst daran, was Sie schon alles in Ihrem Leben und in Ihrer Familie bewältigt haben – und wie Sie das geschafft haben! Berichten Sie Ihren Kindern ausgewählte Beispiele von überwundenen Schwierigkeiten und ermutigen Sie Ihre Kinder, davon zu berichten, wie sie etwas „geschafft“ haben.

Zum Umgang mit Planungsunsicherheit.

Bei Ungewissheit über zukünftige Situationen, über die Sie keine Kontrolle haben: fokussieren Sie sich auf das Hier und Jetzt und auf die Abläufe, auf die Sie Einfluss haben. Schauen Sie am Ende jeden Tages: Was haben meine Kinder gut gemacht? Was habe ich gut gemacht? Was will ich morgen noch einmal probieren?

Nutzen Sie (digitale) Medien, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Für Kinder ist der weitere Austausch mit Freunden und Verwandten wichtig. Ermutigen Sie Ihre Kinder, einen Brief zu schreiben oder mit Freunden und Familienangehörigen zu telefonieren oder – durch Sie begleitetet – digital zu kommunizieren.

Nehmen Sie sich als Eltern Pausen.

Achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit, nehmen Sie sich Zeit für sich, telefonieren Sie mit Freunden, tauschen Sie sich aus. Wenn möglich, wechseln Sie sich als Betreuungspersonen ab.

Beschäftigungsideen

Womit kann mein Kind sich alleine beschäftigen?

Welten bauen mit Playmobil oder Naturmaterialien
Osterdekoration basteln, verkleiden und Theaterstücke erfinden, Puzzle, (Bilderbücher) malen, Lesen

Wie bekommt mein Kind genügend Bewegung?

Gemeinsam tanzen, verstecken spielen, Buden bauen, Zimmer umgestalten – um darin einen Parcours zu bauen oder mit dem Softball Fußball zu spielen. Nach draußen gehen (dabei auf Abstand achten)

Was können mein Kind und ich zusammen machen?

Mit Gesellschaftsspielen Spaß haben, vorlesen, backen, kochen, im Haushalt helfen, Geschichten erfinden, singen, Musik machen, Musikinstrumente basteln

Wie kann mein Kind digitale Medien kreativ nutzen?

Fotos machen und bearbeiten, Fotobücher gestalten, neue Apps ausprobieren, Filme drehen, Hörbücher hören und aufnehmen, mit anderen Leuten kommunizieren