

Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

- **Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.**

Das bedeutet: Stehen Sie zur gewohnten Zeit auf, bleiben Sie nicht den ganzen Morgen im Schlafanzug, nehmen Sie ihre Mahlzeiten wie gewohnt ein...

Auch ihre Kinder sollten einen gewohnten Tagesablauf einhalten: z.B. nach dem Frühstück eine Lerneinheit (Lesen, Schreiben, Rechnen, oder die von den Lehrern gestellten Aufgaben) bearbeiten.

Strukturen schaffen Sicherheit und vermindern das Chaos!
- **Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.** Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch , z.B. mit Lesen, Schreiben, Rechnen oder Rätselaufgaben zu beschäftigen
Es gibt zahlreiche Programme, die Sie mit ihrem Kind gemeinsam bearbeiten können:
 - z.B. Lern App ANTON
 - onilo.de - animierte Kinderbücher; wird für Eltern derzeit kostenlos zur Verfügung gestellt
 - funk.net - eine Videoplattform von ARD und ZDF für Jugendliche. Hier gibt es witzige und lehrreiche Filme
 - Youtube-Kanäle "MrWissen2go" und "Dinge erklärt - Kurzgesagt".
- **Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.**

Jedes Familienmitglied (Erwachsene und Kinder) soll die Möglichkeit haben, sich auch für kurze Zeit allein zu beschäftigen und das zu tun was er/sie möchte. Sich gegenseitig aus dem Weg zu gehen und ein paar Minuten nur für sich zu haben ist eine Möglichkeit, Konflikte zu vermeiden.
- **Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.**

Gesellschaftsspiele, gemeinsam backen, gemeinsam das Lieblingsgericht des Kindes kochen, zusammen aufräumen, Brief an die Großeltern schreiben, vorlesen, etwas gemeinsam säen (Petersilie, Kresse...), Ostereier anmalen, etwas basteln, Spaziergänge in der Natur, Seil springen, verkleiden, lustige Fotos mit dem Handy machen (Familienfotos). Seien sie alle kreativ und probieren sie gemeinsam auch Neues aus.
- **Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.**

Unterstützen Sie sich als Eltern gegenseitig; wechseln Sie sich in der Betreuung ihrer Kinder ab, so dass der Partner auch mal Zeit für sich hat und durchatmen kann.
Eine halbe Stunde allein für sich zu haben wirkt manchmal Wunder!
- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.**

Machen Sie gemeinsam mit ihrem Kind sportliche Übungen; (wer schafft die meisten Liegestützen, Kniebeugen, Seilsprünge ...), machen Sie sich Musik an und bewegen Sie sich mit ihren Kindern dazu.
Falls ihr Kind gerne tanzt, nehmen sie Tanzvideos auf.
Bewegen Sie sich! Bleiben Sie körperlich aktiv. Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Möglicherweise müssen Sie etwas daran ändern, wie Sie gewohnt sind, Sport zu treiben.

Gehen Sie jeden Tag spazieren und tanken Sie frische Luft!!!

- **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über die Distanz!**

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Bleiben Sie also in Verbindung, auch wenn Sie sich nicht von Angesicht zu Angesicht nahe sein sollen. Nutzen Sie dazu Telefon, Videochats, soziale Netzwerke. Telefonieren Sie mit Freunden und Bekannten, um mal wieder mit anderen zu sprechen. Wenn möglich gehen Sie in ein anderes Zimmer, damit Sie in Ruhe sprechen können.

Halten Sie sich bei Ihren sozialen Kontakten von Panikmachern fern! Wenn Sie das Gefühl haben, dass bestimmte Kontakte immer wieder Corona bezogene Informationen wiederholen und dies Ihnen ein ungutes Gefühl gibt, setzen Sie Grenzen und verzichten Sie auf solche Kontakte.

Vielleicht ist es Ihnen stattdessen möglich, sich auf gemeinsame positive Inhalte zu konzentrieren, etwa

„Was hat dich heute gefreut?“ oder „Wofür bist du dankbar?“.

- **Erarbeiten Sie gemeinsame Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.**

Beziehen Sie ihr Kind in die Absprachen mit ein, setzen Sie sich gemeinsam an einen Tisch und stellen Regeln auf, wie das Leben in ihrer Familie gestaltet werden soll (wer hilft wo, wann gibt es Lernzeiten, wann gibt es Auszeiten für jeden, wann wird gemeinsam gespielt...)

- **Schränken Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer ein.** Seien Sie jedoch nicht zu streng und drücken mal ein Auge zu. Beschäftigen sich gemeinsam mit ihrem Kind mit kindgerechten Medien oder Lernprogrammen.

- **Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.**

Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.

z.B. auf Youtube: "Das Corona Virus Kindern einfach erklärt"

z.B. Informationen des Robert Koch Instituts

Reden Sie mit ihren Kindern über ihre Gefühle. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren).

- **Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene.**

Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne/Kontaktsperre ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird. So können Sie ihrem Kind zeigen "Soviel Tage haben wir schon geschafft"

- **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst**

Kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit, Geborgenheit und Kuscheleinheiten.

- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.**

Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren. Schimpfen Sie nicht wegen jeder Kleinigkeit mit ihrem Kind. Auch die Kinder stehen jetzt unter Anspannung und Stress.

Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber.

Erkennen und benennen Sie Gewalt

Gewalt hat viele Formen Schlagen, Anschreien, Beleidigen, Ignorieren.

Seien Sie sich gegenüber ehrlich und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind.

Anspannung und auch Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal; es ist nicht schlimm, jemanden gegenüber Aggressionen zu empfinden - gefährlich wird es erst, wenn man die Aggression auslebt!!

Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert . Holen Sie rechtzeitig Hilfe!

- **Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung:** Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.
Es werden bald wieder andere Zeiten kommen!!!

Bitte so wenig wie möglich direkte Kontakte zu Personen halten und vor allem :

Halten Sie Abstand (mindestens 1,5 Meter = 2 Armlängen eines erwachsenen Menschen !!!)