



Informationen für Eltern von Kindern in Krippe, Kita, Hort und Tagespflege

Liebe Eltern,

der Coronavirus betrifft uns alle und wir wissen nicht welche weiteren Maßnahmen noch getroffen werden und wie lange Maßnahmen andauern werden. Diese besondere Situation, sowie die Sorge um Gesundheit, berufliche und finanzielle Perspektiven verunsichert viele Menschen.

Kinder und Erwachsene können darauf mit unterschiedlichen Stress-Symptomen reagieren, wie z.B. mit Kopf- und Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Schlafproblemen, Gereiztheit.

Zudem bedeutet die Schließung von Kitas, Schulen und Freizeiteinrichtungen besondere Herausforderungen für die Kinder und Familien.

Daher haben wir für Sie einige hilfreiche Hinweise zusammengestellt:

Empfehlungen für ein gelungenes Miteinander in der Familie

Als sehr hilfreich hat sich in belastenden Situationen erwiesen, wenn sich Eltern gerade jetzt viel Zeit für Ihre Kinder nehmen, ihre Sorgen und Nöte ernst nehmen, zuverlässig bleiben und gut zuhören. Unterstützen Sie Ihre Kinder mit viel Zuwendung und Geduld die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich immer wieder neu daran anzupassen.

- **Den Kindern Sicherheit vermitteln:**

Sie als Eltern sind Vorbild für ihre Kinder. Die Kinder spüren die Gefühle ihrer Eltern, beobachten sehr genau wie sie mit der neuen Situation umgehen und können sich entsprechend sicher oder verunsichert fühlen.

- Versuchen Sie einen für sich guten Weg zu finden um mit Ihren evtl. Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten umzugehen. Damit strahlen Sie eine eigene Sicherheit und Ruhe aus.
Sprechen Sie offen mit Ihrem/Ihrer Partner*in und Freund*innen, ohne dass die Kinder mithören.
Schützen Sie sich vor medialen Informationen die zu einer Verstärkung Ihrer Ängste führen können und schränken Sie möglichst den eigenen Umgang ein.
Informieren Sie sich 2-3-mal täglich, z.B. auf der Seite des Robert Koch Instituts.

- Informieren Sie ihre Kinder altersgerecht und gehen Sie in Ruhe auf ihre Fragen ein. Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben, Kinder können damit umgehen. Um ein Gespräch mit ihren Kindern zu eröffnen, können Fragen ihrerseits hilfreich sein (Wie erlebst du es gerade zu Hause zu sein? Was könnte dir helfen? Hast du vor etwas Angst und möchtest du darüber sprechen? etc.). Wenn Sie merken, dass ihr Kind nicht weitersprechen möchte, drängen Sie es nicht.
Achten Sie auf die Gefühle ihrer Kinder, nehmen Sie sie ernst und sprechen Sie mit ihnen darüber. Helfen Sie ihnen irritierende Gefühle wahrzunehmen und beruhigen Sie die Kinder gegebenenfalls.
Für kleinere Kinder genügt es meistens bereits zu sagen, dass Mama und Papa auf sie aufpassen.
- Besprechen Sie in der Familie gemeinsam und altersgerecht die Hygiene- und Kontakteinschränkungen. Halten Sie diese mit ihren Kindern ein.
Integrieren Sie das Händewaschen fest in den Alltag und gestalten Sie es interessant (z.B. Smiley auf der Seife muss weggewaschen werden, Punkte auf der Hand müssen weggewaschen werden)

- **Tagesstruktur und Wochenplan**

Das Familienleben kann erleichtert werden, indem Sie eine gemeinsame Tagesstruktur und einen Wochenplan erstellen. Alle Bedürfnisse aller Familienmitglieder sollten berücksichtigt werden. Dies gibt allen Beteiligten Halt, Sicherheit und Orientierung. Planen Sie mit allen Familienmitgliedern altersentsprechend die Tagesstruktur und den Wochenplan.

- Wiederkehrende Abläufe zu festen Zeiten:
Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendbrot),
Bewegung drinnen und draußen,
Freispiel, gemeinsame Aktionen, Medienzeiten, Rückzug- und Ruhezeiten
Feste Schlafenszeiten (mit einem Ritual wie vorlesen, über den Tag sprechen etc.)
- Binden Sie die Kinder in die Alltagsaufgaben mit ein (z.B. Tischdecken, Mahlzeiten zubereiten, saubermachen).
- Bauen Sie kleine Besonderheit in den Tag ein: ein lustiger Vers, Rückenmassage, basteln, Postkarte an die Oma schreiben.
- Führen Sie eine Familienbesprechung ein: Wie geht es allen? Was war gut, was schwierig, was war toll? Gibt es etwas zu besprechen? Gibt es noch Konflikte zu klären? Sollten Regeln abgesprochen werden?
- Führen Sie ein gemeinsames Tagebuch (einen Text schreiben, malen, Fotos einkleben, basteln).
- Erstellen Sie einen Wochenplan mit einer zur Tagesstruktur zusätzlichen Aktivität, wie z.B. Kino-Tag (1 DVD zusammen anschauen), Back-Tag, Turn- und Tanz-Tag, Farb-Tag (heute ziehen sich alle blau an und essen blaue Sachen), Piraten-Tag...

Ein Wochenplan schafft einen Ausblick, Struktur und Vorfreude.

Bedenken Sie, dass Kinder im Tagesverlauf einen Wechsel von Spannung und Entspannung benötigen. Desto jünger die Kinder sind, desto kürzer sind die Zeitspannen. Sie können z.B. den Wecker auf 10 Minuten für ein Tobe- Spiel stellen.

- **Bewegung**

Kinder sollten sich möglichst und mindestens zweimal am Tag drinnen und zweimal am Tag draußen bewegen und sich auspowern.

- Bewegung in der Wohnung / dem Haus:
Bewegungsparcours mit Tisch, Stuhl, Kissenburg zum überwinden / drum herumlaufen oder seitwärts schleichen, tanzen, Wände abklatschen, Fitnessübungen etc.
- Bewegungen draußen: Spaziergehen, Fahrradfahren, fangen spielen, rückwärtslaufen, Schätze finden (Stöcke, Steine, Blätter), Verkehrssicherheitstraining, „Ich sehe was was du nicht siehst“, klettern, Weitsprung etc.

- **Nutzung von Bildschirmmedien**

Es sollten feste Nutzungszeiten für die Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones) in der Familie vereinbart werden. Zur Orientierung dient die Empfehlung der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“:

Kinder von 0-3 Jahre: am besten gar nicht

Kinder von 3–6 Jahre: höchstens 30 Minuten

Kinder von 6–10 Jahre: höchstens 45-60 Minuten

Faustregel: „10 Minuten pro Tag pro Lebensjahr oder 1 Stunde pro Woche pro Lebensjahr.“

Beobachten Sie Ihr Kind. Wirkt es nach dem Bildschirmkonsum teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann verkürzen Sie die Medienzeit.

- **Kontakte zu Freund*innen und Verwandten**

Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihre Kinder ihre Freunde, Verwandten, Erzieher*innen, vermissen werden und evtl. traurig sein können. Bleiben Sie darüber mit ihren Kindern im Gespräch.

Helfen können Telefonate, skypen, eine Videobotschaft drehen, Postkarte / Brief / gemaltes Bild schicken, eine Fotoecke „Alle meine Liebsten“ aufzustellen mit Fotos der Familie, Freund*innen und der Kitagruppe.

- **Meinungsverschiedenheiten und Streit in der Familie**

Konflikte gehören zu unserem Leben und sie zu durchleben zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Meinungen von Eltern und Kindern liegen oft weit auseinander (Aufräumen, Zähneputzen, Hausaufgaben).

Es gibt nicht immer ein Richtig oder Falsch, Konflikte gibt es und es ist je nach Situation notwendig Grenzen zu setzen, Lösungen zu finden oder Kompromisse einzugehen.

Die Eltern haben dabei eine hohe Verantwortung, sie sind Vorbild, sollen Verständnis und Akzeptanz beweisen sowie Autorität zeigen.

Kinder streiten je nach Alter unterschiedlich. Kleine Kinder sind im Hier und Jetzt und können sich nicht vorstellen, dass dieser Konflikt später behoben ist.

In der aktuellen Situation ist die Familie enger und länger in der Wohnung als Gemeinschaft zusammen. Das „Normale“ ist zurzeit anders, einige fühlen sich evtl. belasteter, einige Bedürfnisse müssen zurückgesteckt werden, die Nerven können schneller blank liegen. Konflikte können häufiger entstehen.

- Kommen Sie mit Respekt, gutem Zuhören und Hinterfragen mit ihren Kindern ins Gespräch („Kannst du mir sagen, warum du so sauer bist?“).
Manchmal ist eine kurze Unterbrechung (Gespräch beenden, später erneut aufnehmen, aus dem Raum gehen) hilfreich.
- Vertragen Sie sich wieder. Spenden Sie Trost und umarmen Sie sich.
Wieder ein gutes Miteinander zu haben ist enorm wichtig für Kinder, damit sie verstehen lernen, dass ihr Verhalten und nicht ihre Persönlichkeit getadelt werden.
- Für einen fairen Umgang innerhalb der Familie können „Regeln“ ausgehandelt werden. Es hilft immer viel miteinander im Gespräch zu sein.
- Besprechen Sie entstandene Konflikte mit Ihrem/r Partner*in, mit Freund*innen und Verwandten. Eine Änderung Ihrer Haltung, oder ein tieferes Verstehen der Bedürfnisse Ihrer Kinder oder Ihrer eigenen Bedürfnisse können künftige Konflikte minimieren.

Telefonische Beratung

- Frühe Hilfen (für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren)
bis 20.04.2020 Montag, Donnerstag, Freitag 8.00 – 16.30 Uhr
Tel. 040 - 30039412
- Psychologische Beratungsstelle, Sozialwerk Norderstedt e.V.
Tel. 040 - 5237380
- Erziehungsberatungsstelle, Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
Tel. 040 - 5255844 (AB)

- „Die Nummer gegen Kummer“
für Eltern: Tel. 0800 - 1110550
- Deutscher Kinderschutzbund, Ortsverband Bad Segeberg e.V.
Tel. 04551 - 88888
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
Tel. 08000 116016