

Tipps für Eltern in der Corona-Situation

Nicht alle der folgenden Vorschläge sind für jede Familie hilfreich und umsetzbar. Wir hoffen, dass Sie trotzdem einige Anregungen finden, die Sie in Ihrer Familie umsetzen können.

Tagesstruktur

Mit Ferien hat die Situation jetzt nichts zu tun. In den Ferien haben wir sehr viele Möglichkeiten, wir genießen die Zeit. Jetzt erleben wir eine Zeit der Einschränkungen und gleichzeitig den Verlust von Tagesstruktur. Man könnte den ganzen Tag im Bett bleiben und niemanden würde das stören, könnte man meinen. Tatsächlich tut das nicht gut, Frustration und depressive Stimmung wachsen, wenn Struktur, positive Anregung und positive Erfahrungen fehlen. Aus dem „Rumsumpfen“ zurück in den geregelten Alltag zu finden, ist schwer. Also versuchen Sie, dem veränderten Alltag eine zuverlässige und vorhersagbare Struktur zu geben:

Legen Sie Zeiten fest für Arbeit/Hausarbeit/Hausaufgaben; Freizeitbeschäftigung, Pausen, Schlafen.

Sorgen Sie für erkennbare Unterschiede z.B. zwischen Arbeitsplatz und „Spielplatz“ (unterschiedliche Räume, andere Sitzposition, mit-ohne Tischdecke...).

Machen Sie für Kinder die Zeit wahrnehmbar: Countdown auf dem Handy, „Schulkingel“, Sanduhr....

Halten Sie die Zeiten zunächst wie verabredet ein (nicht verlängern, weil das Kind zu langsam gearbeitet hat oder es gerade so gut läuft). Wenn der Zeitplan nicht funktioniert, kann man ihn für den nächsten Tag anpassen.

Entwickeln Sie ein Belohnungssystem für eher unangenehme Aufgaben, wenn es geht, sogar gemeinsam. Legen Sie das System so an, dass gute Mitarbeit und das, was gelungen ist, dokumentiert wird, nicht das, was misslungen ist.

Lernen für die Schule und Beschäftigung

Lernen für die Schule: Nutzen Sie das e-learning-Angebot der Schulen, Sie finden weitere Infos im Netz. Vorsicht: Finden Sie eine gute Balance zwischen Fördereifer und Schleifenlassen, das Kind soll nicht den Anschluss verlieren, aber nicht alle guten Eltern sind auch gute Lehrpersonen. Vor allem wenn man schon einige Auseinandersetzungen z.B. um das Thema Hausaufgaben hinter sich hat.

Weitere Hinweise insbesondere zum Thema „Lernen für die Schule“ finden Sie u.a auf der Internetseite der Bezirksregierung Münster www.abcund123.de.

Basteln Sie viel: Wenn Sie kein Material vorrätig haben, basteln Sie aus Resten – z.B. Papierperlen rollen und zu Ketten fädeln, Hasen aus Klopapierrollen, Osterkranz aus Zweigen, Osterkörbe aus leeren

Tetra Pak, Roboter-Marionetten aus kleinen Kartons... Anleitungen mit Lehrvideos finden Sie im Internet.

Zeichnen und Malen: Kinder lieben das, Erwachsene trauen sich das nicht zu. Tatsächlich kann jeder malen, Sie finden zum Beispiel feine Anleitungen, die auch Erwachsene verstehen bei Ed Emberly.

Machen Sie eine Ausstellung im Flur mit den Meisterwerken Ihrer Kinder oder Handyfotos, die Sie bei nächster Gelegenheit ausdrucken.

Gesellschaftsspiele: Spielen Sie alle Spiele, die Sie zu Hause haben. Führen Sie eine Liste, wer wann gewonnen hat. Denken Sie sich mit den Kindern zusammen neue Spiele aus.

Aufgaben im Haushalt übertragen: Irgendwie kann jedes Kind helfen und so einen Beitrag für die Familie leisten, das kann stolz machen. Ein Vorteil in der Corona-Situation kann sein, dass das Zubereiten von Mahlzeiten nun nicht unter Zeitdruck stattfinden muss und ruhig mal mit Hilfe der Kinder länger dauern darf!

Aber Achtung: Sie müssen kein Dauer-Entertainment bieten. Langweile muss nicht schädlich sein. Ihr Kind muss sich auch mal zurückziehen können, um einfach nichts zu tun.

Medienkonsum

Medien scheinen eine Top-Kinderbetreuung zu sein. Tatsächlich gibt es aktuell sogar ganz gute zusätzliche Angebote. Trotzdem darf man die Risiken nicht unterschätzen. Man sollte auch bedenken, dass es hinterher wieder zu einer Normalisierung, also meist Reduzierung der Medienzeiten kommen sollte. Für viele Kinder wird es eine Herausforderung werden, nach der Ausnahmesituation wieder weniger zu konsumieren.

Trennen Sie: Unterscheiden Sie, wozu Handy und Computer gerade genutzt werden. Medienzeiten für die Schule und Medienzeiten in der Freizeit werden getrennt betrachtet. So können Sie sich im Umgang mit Medien-Freizeit an Ihren bestehenden Familienregeln orientieren, Medienzeit für Schule oder Oma-Kontakt kommt dazu.

Bleiben Sie dabei: Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt durchs Internet reisen. Sehr leicht sehen sie überfordernde Inhalte, besprechen Sie, was die Kinder sehen, erklären Sie, diskutieren Sie, fragen Sie, warum das Kind das gerne sieht.

Machen Sie mit: Wenn Ihr Kind oder Jugendliche viel in den sozialen Medien aktiv ist, lassen Sie sich das zeigen, nicht um zu kontrollieren, sondern um mitmachen zu können – vielleicht macht es Ihnen sogar Spaß, zu Videos zu singen, zu tanzen, hoffentlich wird's nicht zu peinlich für Ihre Kinder 😊. Sie können dabei auch Vorbild sein, zu zeigen, was man von sich Preis gibt und was nicht.

Sprechen über Corona und Umgang mit der Corona-Angst

Die Stadt Wien hat ein schönes Corona-Erklär-Video für Kinder in das Netz gestellt, es ist auf facebook, youtube etc. zu finden.

Achten Sie auf Ihre Sprache: „Corona-Katastrophe“, „Sterberate“, „Pandemie“ etc. klingen danach, als würde die Welt untergehen, sie werden nicht verstanden und wirken daher bedrohlich – zumindest in der Wahrnehmung von Kindern.

Erklären Sie nachvollziehbar: „Corona ist eine ansteckende Krankheit. Sie kann Menschen, die bereits krank oder sehr alt sind, schwer krank machen. Deshalb müssen alle Menschen vorsichtig sein. Deshalb kannst Du nicht in die Schule. Ich mache keinen Einkaufsbummel in die Stadt. Und wir können nicht mehr zur Oma und Opa, um sie zu besuchen.“

Weichen Sie nicht aus: Wenn Ihr Kind fragt „Kann Oma sterben? Kann ich sterben?“ antworten Sie: Corona ist für Kinder, die schon eine Krankheit haben, gefährlicher als für andere, aber normalerweise sterben Kinder nicht daran. Wir müssen alle sehr vorsichtig sein, dass alte Menschen nicht an Corona erkranken, weil sie dann eher sterben könnten.

Kontrollieren Sie die Informationsflut: Achten Sie darauf, mit wieviel und welchen Corona-Informationen Ihr Kind konfrontiert wird – lassen Sie nicht nebenher den Nachrichtensender im Fernseher laufen u.ä. Es wird Ihnen auch nicht guttun, sich mit dem Corona-Thema dauerberieseln zu lassen, informieren Sie sich lieber gezielt und über seriöse Quellen.

Kinder beteiligen:

Die Corona-Situation zwingt die Kinder in eine passive Rolle: Alle Aktivitäten sind reduziert, sie konnten das nicht entscheiden. Versuchen Sie nun im Alltag den Kindern Möglichkeiten zu geben, sich zu beteiligen, ihre Ideen einzubringen. Keine Angst: Kinder werden meist unterschätzt. Erfahrungen zeigen, dass Kinder oft nicht nur kreativer, sondern sogar pragmatischer und vernünftiger agieren als Erwachsene - wenn die Kinder wissen, Ihr Beitrag wird ernstgenommen und ist nicht nur Spielerei.

Lassen Sie die Kinder Vorschläge machen: Was essen wir in den nächsten Tagen? Welchen Kuchen backen wir? Wie können wir Langeweile bekämpfen? Wie bekommen wir genug Bewegung? Wie genug frische Luft?

Lassen Sie die Kinder die Zeitpläne, Stundenpläne, Belohnungspläne gestalten.

Lassen Sie die Kinder eine „Gute-Ideen-Box“ gestalten, alle dürfen Zettel mit geschriebenen oder gemalten Ideen hineingeben.

Führen Sie einen Familienrat ein – Tagesordnung: Was hat uns heute gut gefallen? Was wollen wir morgen weitermachen? Was können wir besser machen? Was ist in der „Gute-Ideen-Box“? Lassen Sie die Kinder die Moderation übernehmen. Definieren Sie gemeinsam Regeln: Jede und jeder darf ausreden, wer einmal meckert, muss zweimal ein Kompliment machen o.ä.

Kleine positive Rituale und „Verrückte Stunden“:

Besinnen Sie sich auf alte Rituale: Vorlesen am Abend, gemeinsam essen

Führen Sie neue Rituale ein: Tee mit Keksen auf dem Balkon, die nur bei dieser Gelegenheit gegessen werden. Zählen Sie die Kondensstreifen am Himmel (falls Sie noch welche finden) oder die Bilder von Regenbögen in den Fenstern der Nachbarschaft.

Als Zu-Bettgeh-Ritual: Erzählen Sie sich gegenseitig drei schöne Dinge vom Tag – es dürfen auch „Kleinigkeiten“ sein.

Ritualisieren Sie Anrufe bei Oma oder anderen älteren Menschen oder Risikopatienten, die Ihnen nahe stehen.

Beziehen Sie Aktionen wie „Kerze ins Fenster“; Singen vom Balkon, u.ä. ein.

Machen Sie „Verrückte Stunden“: Alle machen mit, dann macht es mehr Spaß. Mal sehen, wer am längsten durchhält ☺: Eine Stunde alles mit links (oder rechts) machen. Eine Stunde rückwärts gehen. Eine Stunde nur singend sprechend. Gleichzeitig mit beiden Händen malen oder schreiben. Briefe in Geheimschrift oder Spiegelschrift schreiben.

Schreiben und malen Sie mit Ihren Kindern ein Corona-Tagebuch.

Kontaktalternativen nutzen

Telefonieren Sie viel!

Nutzen Sie Whatsapp-Videofonie, Skype u.ä.

Lassen Sie ruhig zu, dass Ihr Kind diese Möglichkeiten ausgiebig nutzt – es kann tatsächlich mit der besten Freundin gemeinsam Playmobil spielen, wenn sie parallel jede in ihrem Zimmer spielt und sich dabei über Fotos, Videos austauscht (Natürlich haben Sie im Blick, was die Inhalte sind, s.o.)

Schreiben Sie Postkarten und Briefe – legen Sie kleine Kunstwerke dazu. Erklären Sie dem Kind, dass das Freude bringt und damit sogar hilft, mit Corona und der ganzen Lage besser fertig zu werden.

Selbstfürsorge

Diese Zeit ist für alle herausfordernd. Eltern sind sehr gefordert. Und jede und jeder kennt die Situation, dass Kinder auch den ausgeglichene[n] Erwachsenen zur Weißglut bringen können. Nun sind die Kinder nicht ausgelastet. Vielleicht kommt die Sorge um die Gesundheit von Familienmitgliedern und sich selbst dazu. Also: Sorgen Sie dafür, dass Sie stark bleiben können.

Zunächst: Niemand schafft es, sich in dieser Situation immer richtig zu verhalten. Verzeihen Sie sich selbst. Entschuldigen Sie sich, wenn's zu viel war. Fangen Sie jeden Tag von Neuem an.

Suchen Sie nach oder schaffen Sie sich Inseln im Alltag, in denen Sie mal für sich sein können: Trinken Sie eine Tasse Kaffee morgens für sich alleine, lassen Sie die Nachrichten noch nicht an sich ran, machen Sie einfach nichts, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, träumen Sie vor sich hin. Stellen Sie sich einen Wecker, dass Sie eher als die Kinder wach sind. Verabreden Sie sich zum Telefonieren mit einer guten Freundin. Bringen Sie sich selbst beim nächsten Einkauf Blumen mit.

Gehen Sie an die frische Luft, so oft es geht (halten Sie dabei natürlich die aktuellen Empfehlungen/Richtlinien ein). Die Kinder wollen nicht mit zum Spaziergang – wenn es verantwortbar ist, gehen Sie eben alleine.

Überlegen Sie, was Sie gerne machen würden, wenn die Corona-Lage bewältigt ist – und wenn es etwas ist, was vorbereitet werden muss, starten Sie mit den Vorbereitungen. So signalisieren Sie sich selbst und Ihrer Familie: Das ist nicht für immer so bei uns!

Nutzen Sie alle Möglichkeiten zur Entlastung: Lieferdienste, online-Bestellungen, geben Sie sich als Eltern gegenseitig Zeit für Pausen.

Wenn Sie merken, dass die Wut Sie zu überrennen droht: Bitte schlagen Sie nicht Ihre Kinder, schüttern Sie ihr Baby nicht. Gehen Sie raus aus der Situation. Atmen Sie durch. Bewegen Sie sich. Rufen Sie jemanden an. Auch wenn Sie die Kinder damit kurz allein lassen, es ist vermutlich besser, als das Sie etwas tun, was ihnen und Ihnen schadet.

Sie erreichen die Notfallnummer **„Nummer gegen Kummer für Eltern“** unter 0800-1110550 (Mo-Frei 9-11 Uhr, Die-Do 17-19 Uhr).

Auch wir sind gerne für Sie da:

Die **Hotline** zu Belastungen im Familienalltag in der Corona-Situation erreichen Sie unter der Telefonnummer: 0521 772-78043 (Montag – Donnerstag 8 – 16 Uhr; Freitag 8 – 14 Uhr)

Die **Kinderschutzambulanz** Bethel erreichen Sie unter den Nummern 0521 772-78189 und 0521 772-78031 oder unter der e-mail-adresse kinderschutzambulanz@evkb.de.

Das **SPZ** erreichen Sie über die e-mail spz@evkb.de oder Sie wenden sich an das Sekretariat 0521-772-78181. Familien, die im SPZ bereits bekannt sind, wenden Sich bitte direkt an die Mitarbeitenden, bei denen Kinder bereits vorgestellt wurden.

Claudia Friedhoff, 25. März 2020