

DIE CORONA-KRISE MIT KINDERN ZU HAUSE MEISTERN

Tipps für den Alltag

Ohne Kindertagesstätte und Schule und mit den notwendigen Kontakteinschränkungen in der Coronakrise wird der Alltag mit Kindern zu einer besonderen Herausforderung. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, die helfen können, gut durch diese Zeit zu kommen, sowohl mit Babys und Kleinkindern sowie auch mit Kindergarten- und Schulkindern.



1

ALLGEMEINE TIPPS

Versuchen Sie auch zu Hause einen Tagesrhythmus mit festen Aufsteh- und Essenszeiten, Spiel- und Rausgehzeiten sowie Ritualen zu entwickeln und beizubehalten. Das gibt allen Familienmitgliedern mehr **Sicherheit** und erhöht das Gefühl von **Planungskontrolle**.

Klären Sie in der Familie, wann jede*r (Erwachsene) Zeit zur **eigenen Verfügung** bekommt. Teilen Sie sich die Betreuung des Kindes/der Kinder so auf, dass Sie auch Zeiten nur für sich selbst und ggf. auch als **Paar** haben.

Sprechen Sie mit Freunden und Bekannten über Ihre **Sorgen und Unsicherheiten** und geben Sie diese nicht an Ihr Kind weiter. Kinder spüren das schnell.

Klären Sie Konflikte **in Ruhe** und suchen Sie gemeinsam nach **Lösungen**. Vermeiden Sie Eskalationen, indem Sie die Gesprächssituation zunächst beenden und später fortsetzen.

Nutzen Sie die zusätzliche Freizeit um **neue Dinge auszuprobieren**. Zum Beispiel gibt es viele Entspannungsübungen zu entdecken. Hierzu zählen Phantasie-reisen, progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Körperreisen, Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Meditation. Audio und Videoanleitungen hierzu finden sie zum Beispiel auf vielen Internetseiten von Krankenkassen.



**TAGESRHYTHMUS
ENTWICKELN**

2

IDEEN FÜR DEN ZEITVERTREIB MIT BABYS UND KLEINKINDERN

Auch oder gerade in der aktuellen Zeit ist es wichtig, Kindern **Nähe und Geborgenheit** zu geben. Nutzen Sie die Zeit, um Neues mit Ihrem Kind auszuprobieren. Sie können zum Beispiel **Babymassagen** anwenden, um Ihrem Baby einerseits Zeit und Nähe zu schenken und es zusätzlich zu entspannen. Online finden sich hier verschiedene Videos und Anleitungen.



Auch schon sehr kleine Kinder können in **sportliche Aktivitäten** eingebunden werden. So können Sie z.B. mit ihrem Tragling vor dem Bauch tanzen oder anderen Sport machen, das Baby z.B. bei Sit-ups mit „hochgelagerten“ Beinen auf ihre Schienenbeine legen oder dem vor Ihnen liegenden Baby bei jedem Liegestütz mit Ihrer Nase den Bauch kitzeln. Auch hierzu gibt es viele verschiedene Tipps und Videos im Internet.



Kann ihr Kind schon laufen, können Sie mit ihm **Bewegungslieder** nutzen oder leichte **Koordinationsübungen** durchführen. So stärken Sie verschiedene Fähigkeiten Ihres Kindes, verbringen gemeinsam Zeit mit ihm und bekommen selbst auch etwas **Abwechslung zur Arbeit am Schreibtisch**.

Zeigen Sie Ihren Kindern, dass man nicht immer Spielzeug braucht, sondern auch „**mit Zeug spielen**“ kann. Schon kleine Kinder basteln gerne aus Alltagsgegenständen verschiedene Dinge wie z.B. Musikinstrumente. Auch Babys können sich an einfachen Dingen wie z.B. einer Rassel aus einer leeren Plastikflasche gefüllt mit rohen Nudeln erfreuen.



**ALLES KANN
SPIELZEUG SEIN**



Auch wenn es aktuell trotz des besser werdenden Wetters nicht möglich ist, sich mit anderen Menschen – mit oder ohne Kinder – im Park zu treffen, brauchen Kleinkinder und Babys **Licht und frische Luft**. Damit das Spazierengehen allein nicht zu langweilig wird, probieren Sie z.B. neue Wege aus, nehmen Sie Ihr Umfeld bewusst wahr und verbinden den Spaziergang vielleicht mit einer anderen Aktivität (z.B. einen Blumenstrauß pflücken, Sportübungen im Freien oder Joggen).

**RAUS AN DIE
FRISCHE LUFT**



3 Ideen für den Umgang mit Kindergarten- und Schulkindern

Gestalten Sie Mahlzeiten gemeinsam. Sie können mit den Kindern den Tisch decken und kleine Aufgaben beim Kochen übergeben (z.B. das Gemüse schneiden lassen). Nehmen Sie sich bewusst **Zeit zum gemeinsamen Essen und für Gespräche!**

Besprechen Sie Ideen für die Freizeitgestaltung, z.B. Basteln, Malen, Singen, Sport treiben, Musik machen oder an die frische Luft gehen. **Kreatives Gestalten** ist oft schon mit einfachen Materialien möglich und im Internet oder in Zeitschriften gibt es zahlreiche Anregungen.





Nutzen Sie **Bewegungs- und Sportprogramme** in den eigenen vier Wänden z.B. auf YouTube oder gehen Sie – wenn möglich – viel in den Garten, in den Hof oder den nahegelegenen Park! Bewegung und frische Luft sind **gesund** und bringen **Abwechslung** in den Alltag!

Legen Sie mit klaren **Regeln** fest, wann Ihr Kind Medien konsumieren darf, welche Spiele, Filme, Serien und Apps erlaubt sind und versuchen Sie dennoch, die Medienzeit zu begrenzen. Nutzen Sie ggf. Sperren für den Router oder für die verwendeten Geräte. Sanduhren können helfen, Zeit zu begrenzen.



Langeweile darf sein! Diese regt Kinder dazu an, sich selbst kreativ etwas Neues zu überlegen. Oft entstehen durch Langeweile ganz andere Spielideen, **Gedanken bekommen freien Lauf** und es wird viel deutlicher spürbar, was fehlt und was gut-tut. „**Langeweile ist das Tor zur Fantasie.**“

Versuchen Sie, auf die Fragen des Kindes einzugehen, ruhig zu bleiben und **Wissen des Kindes aufzugreifen**, z.B. was es selbst schon über das Corona-Virus erfahren hat, warum es gerade nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen darf.

Beruhigen Sie Ihr Kind, erklären Sie wichtige Verhaltensweisen, wie z.B. das Waschen der Hände oder dass gerade nur Telefona-te und keine persönlichen Treffen mit Oma und Opa möglich sind und **bestärken** Sie die Eigenverantwortung mit Vorbildwir-kung und Lob.

LANGeweile IST
ERLAUBT!





GEMEINSAM EINEN PLAN MACHEN

Machen Sie mit Schulkindern einen Plan für die anstehenden Aufgaben. Legen Sie **gemeinsam** fest, was wann zu absolvieren ist und gliedern Sie einen „großen Berg“ in kleine Tagesetappen. Der Arbeitsplatz sollte **störungsfrei** sein und keine Ablenkungen bereithalten.

Achten Sie bei Ihren Schulkindern auf Arbeitszeiten und klare Pausen, z.B. auch hier unter Nutzung einer Eieruhr oder eines Timers. Ermutigen Sie Ihr Kind bei den anstehenden Aufgaben, **loben** Sie viel und vermeiden Sie eine zu starke Kontrolle! Ermöglichen Sie Ihrem Kind Telefonkonferenzen mit Freunden, Familienangehörigen und Verwandten.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

kostenfrei

Studentenwerk Leipzig

Center for Social Services // Gutenbergplatz 4 // 04103 Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie // Semmelweisstr. 10 // 04103 Leipzig



studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de



Webseite der Psychosozialen Beratung

auf Wunsch anonym

Beratung auf
Englisch möglich