

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte und liebe Kinder,

Sie/ ihr stehen/ steht derzeit vor einer sehr großen Herausforderung. Die Kinder dürfen nicht in die Kindertagesstätten und Schulen und auch viele Eltern können nicht ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen. Dadurch sind Sie und auch ihr momentan gefordert, gut auf zum Teil recht engem Raum miteinander klar zu kommen. Das ist gar nicht immer so leicht und es kann dann schon manchmal zu Konflikten kommen und Krach geben. Deshalb haben wir uns ein paar Tipps überlegt, wie das mit dem Zusammenleben besser klappen kann.

Zunächst einmal ein gaaaaaanz großes Lob an alle, weil Sie/ Ihr Euch an die Auflagen haltet und auf Abstand zu anderen Menschen geht. Damit werden alle geschützt.

Prima!!

Um in dieser Zwangspause aber nicht nur TV und Handy zu schauen, hier ein paar kleine Tipps, was man ganz altmodisch mal wieder in Familie machen und entdecken könnte.

Freunden, liebgewonnenen und weiter weg lebenden Familienangehörigen können Eltern und Kinder einfach mal wieder Briefe schreiben, Bilder malen oder etwas basteln und dann via Post verschicken. Vielleicht spielt die Familie auch gern Gesellschaftsspiele und entdeckt Mensch Ärgere Dich Nicht, Mau, Mau und Co wieder für sich.

Auch in einer Wohnung lassen sich aus Decken, Tischen und Stühlen wunderbare Buden bauen. Ostern steht vor der Tür. Machen Sie Ihr zu Hause bunt und gestalten sie mit Ihren Kindern die Ostereier. Vielleicht hat Ihre Familie Lust und Freude am gemeinsamen Kochen und Backen und man bereitet dann in der Stube ein kleines Picknick auf dem Boden vor. Im Anhang finden sich noch mehr Ideen.

Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang, den es zu berücksichtigen gilt. Zu wenig Bewegung führt oft zu überschießendem Verhalten, Aggression und Streit. Gehen Sie im Rahmen der von der Regierung angeordneten Regelungen täglich mit Ihren Kindern an die frische Luft. Vermeiden Sie dabei aber engen Kontakt zu nicht familiären Mitgliedern und fordern Sie ihre Kinder immer wieder zum Einhalten der Abstandsregelungen auf.

Sehen Sie die jetzigen Einschränkungen auch als Chance dafür, Zeit mit der Familie und den Kindern zu verbringen. Vielleicht können Schüler Versäumtes oder nicht verstandenes Schulmaterial aufarbeiten oder Eltern lang gehegte Haushaltsprojekte in Angriff nehmen. Z.B. findet sich in jedem Haushalt mindestens eine „Scherbel“ - Schublade und das Aufräumen solcher Schubladen und Schränke entpuppt sich oftmals als kleine Schatzsuche, bei der abgelegtes und vergessenes Material wiederentdeckt und neu genutzt werden kann.

Hier noch ein paar Erziehungstipps

1. Tagesstruktur

Geben Sie sich und Ihrem Kind eine regelmäßige Tagesstruktur und planen Sie feste Zeiten ein, z.B. für:

- Aufstehen, Zu-Bett-Gehen
- Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Vesper, Abendbrot)
- Ruhephasen (z.B. Mittagschlaf für kleinere Kinder, Chillzeit, Beschäftigung allein)
- Förder- und Lernzeit (z.B. schulische Aufgaben, Lernangebote)
- Mediennutzung (TV, Tablet, Handy)
- Gemeinsame Spielzeit (Gesellschaftsspiele, Spiele zuhause)
- Mithilfe im Haushalt, Einkaufen
- Vorlese- / Erzählzeit
- Zeit zur Entspannung für Eltern

2. Das Positive stärken

Das betrifft sowohl die derzeitige Situation, als auch die Einzigartigkeit Ihrer Kinder. Versuchen sie, in der derzeitigen Situation auch positive Aspekte zu erkennen, so wie wir es oben bereits angesprochen haben: Zeit für die eigene Familie und Kinder, Zeit für vernachlässigte schulische Belange, Zeit für aufgeschobene/ unerledigte Dinge im eigenen Haushalt usw.

Jedes Kind, ja jeder Mensch ist einzigartig. Nehmen Sie sich die Zeit, diese Einzigartigkeiten neu/ wieder zu entdecken. Geben Sie Ihrem Kind/ Ihren Kindern stets das Gefühl gewünscht zu sein und wertgeschätzt zu werden. Nehmen Sie sich Zeit, schenken Sie Ihren Kindern ihre Aufmerksamkeit.

3. Kontrollieren Sie Ihren Ärger

Im gemeinsamen Miteinander kommt es unweigerlich immer zu Konflikten Niemand ist davor gefeit, denn Ärger ist eine wichtige Gefühlsregung, die signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist und der Klärung bedarf.

Ärger darf jedoch nicht Überhand nehmen, da man dann nicht mehr klar und vernünftig denken kann. Handeln Sie deshalb erst, wenn sich ihr Adrenalinspiegel gesenkt hat.

Gewalt in körperlicher und verbaler Form sind KEINE angemessenen Werkzeuge, um Konflikte zu lösen.

Deshalb hier ein paar Tipps zur schnellen Ärgerbewältigung:

- ▶ Sich auf andere Gedanken bringen
- ▶ Tief durchatmen
- ▶ Von 1-10 zählen und ein Ärgerthermometer vorstellen -> wo stehe ich gerade?
- ▶ Auszeit nehmen
- ▶ Wut in körperliche Energie umwandeln (Joggen, Treppen auf- und ab laufen, gegen Einen Boxsack, Sitzsack, Kissen, Peziball boxen, die Badewanne schrubben.....)
- ▶ Gute Laune Fragen - Was macht mich glücklich? Ein Ort wo ich gerne sein möchte...
- ▶ Die ärgerlichen Gedanken singen oder mit einer lustigen Stimme aussprechen
- ▶ Versetzen Sie sich in den anderen hinein
- ▶ Die Ärgergedanken aufschreiben und danach den Zettel zerreißen, verbrennen, wegwerfen...
- ▶ Kinder können alternativ ihren Ärger aufmalen

Bedenken Sie immer, Kinder lernen noch sich zu reglementieren und geraten abhängig von ihrem Temperament oftmals schneller in Wut- und Ärger. Hier sind wir als Eltern gefordert, ruhig, sachlich und respektvoll zu bleiben, weil Sie ihren Kindern den Umgang mit Konflikten vorleben. Kinder sind **keine** kleinen Erwachsenen, weshalb wir als Eltern gefordert sind, uns in die Bedürfniswelt des Kindes hineinzusetzen.

4. Reden und Handeln Sie respektvoll

Sagen Sie sachlich und respektvoll, was Ihnen am Verhalten der Kinder oder Ihres Partners/ Ihrer Partnerin nicht passt **ohne** abzuwerten, zu drohen oder zu beleidigen. Handeln Sie auch respektvoll, d.h. ohne demütigende Strafen oder körperliche Gewalt.

5. Holen Sie sich Rat ein

Auch wenn wir Sie momentan nicht persönlich in unserer Beratungsstelle begrüßen dürfen, so sind wir doch telefonisch für Sie zu erreichen. Wir wissen nicht alles aber im Telefonat können wir gemeinsam nach Lösungen oder Entlastungsstrategien suchen.

Erziehungs- und Familienberatung Kirchplatz 4, 06749 Bitterfeld-Wolfen Telefon 03493 92214-10 E-Mail efb@diakonie-wolfen.de	Telefonische Beratung: Montag: von 7.00 bis 18.00 Uhr Dienstag-Donnerstag: von 7.00 Uhr bis 14.30 Uhr Freitag: von 7.00 Uhr bis 12.00 Uhr.
---	--

Bastel- und Spielideen

Bastelideen

- Aus Kartons Buden, Häuser, Autos, Roboter ...bauen
- Sockenpuppen basteln, Ketten aus Perlen/ Knöpfen
- Mit Salzteig Figuren formen (Mehl, Salz, Öl, Wasser)
- Deckchen aus Blatt ausschneiden (Blatt falten und Muster einschneiden)
- Malen, Ausmalen, Knetfiguren
- aus Müll Figuren basteln
- Aus Papprollen Burg oder Marmelbahn bauen
- Mopeds schrauben, Fahrrad reparieren/ putzen/ pflegen
- Spiele selber basteln (Memory, Würfelspiele aufmalen + spielen)

Konzentrationsspiele

- Ich packe meinen Koffer
- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Lego sortieren und aufbauen
- Wortketten bilden (Hausboot - Bootsanker - Ankerkette...)
- Tiere raten (Ich denke an ein Tier mit A. ...die anderen raten was es ist)
- Schiffe versenken (Vordruck - Schiffe einmalen - raten wo die Schiffe des Gegenübers sind)
- Stadt-Land-Fluß (Tabelle, Worte mit gleichem Anfangsbuchstaben finden)
- Fühlbox (Dinge verdeckt in Box erfühlen)
- Bild auf Rücken malen + erraten
- Tic-Tac-Toe

Bewegungsspiele

- Tanzen, Liedertexte ausdenken + Tanz einstudieren, Stopp-Tanz (bei Musik-Stop in jeweiliger Position verharren)
- Feuer, Wasser, Sturm (Feuer - hinhocken, Wasser- Fußboden verlassen, Sturm - hinlegen)
- Verstecken spielen
- Gemeinsam Singen
- Gemeinsam Sport machen
- Luftballon- Spiel (Suppenlöffel fungieren als Schläger ähnlich Federball)

Spiele mit Alltagsgegenständen

- Zeitungstanz (Zeitung wird bei Musikpause verkleinert)
- Dinge in der Wohnung verstecken und suchen lassen
- Klammern abjagen (jeder bekommt 4 Klammern, an Kleidung festmachen und gegenseitig „abjagen“, an eigener Kleidung festmachen bis Musik aus ist)
- Luftballontanz
- Bälle in Wäschekorb werfen

Beteiligung der Kinder im Haushalt (je nach Alter und Entwicklung)

- Wäsche sortieren/ legen
- Wäsche aufhängen
- Beim Kochen und Backen helfen
- Dinge aussortieren/ ordnen/ aufräumen
- Müll rausbringen
- Erstellen der Einkaufsliste (Schreiben, Mengen ausrechnen, Kosten überschlagen, Geld abrechnen...)

Ruhige Beschäftigungsmöglichkeiten

- Lesen, Vorlesen, Reime ausdenken
- Bücher ansehen
- Puzzeln
- Rätsel ausdenken und lösen (Wörter in Quadrat einschreiben, Rest mit Buchstaben füllen und suchen lassen, Labyrinth aufmalen und Weg suchen)
- Geschichten erzählen, erfinden, malen (Comics)
- Hörbücher/ Hörspiel hören
- Bücher ansehen

(Vielen Dank für die tollen Bastel- und Spielideen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle für den Landkreis Mansfeld-Südharz
- in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerk Sachsen-Anhalt e.V. -
Straße Glück Auf 41 * 06526 Sangerhausen)

Beispiele Links zum Basteln

<https://www.labbe.de/>
<https://www.kinder-malvorlagen.com/>
<https://www.kostenlose-ausmalbilder.de/>
<https://www.gratismalvorlagen.com/>
<https://www.kika.de/selbermachen/index.html>

Beispiele Links für Übungsblätter

<https://www.grundschulkoenig.de/>
<https://anton.app/de/>
<https://www.grundschule-arbeitsblaetter.de/>
<https://www.lernwolf.de/>

Interessantes für Eltern

<https://www.familienhandbuch.de/>
<https://www.jugendhilfeportal.de/fokus/coronavirus/artikel/notfall-kinderzuschlag-eltern-mit-verdienstaesfaellen-koennen-anspruch-pruefen/>
[Informationsblatt "COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen"](#)
[PDF]
<https://www.bildungsserver.de/Kinderbetreuung-in-der-Corona-Krise-12757-de.html>

Links für psychotherapeutische Hilfsangebote im Netz

<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team der Erziehungsberatungsstelle Bitterfeld

„Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht am Ende.“ Oscar Wilde