

Tipps und Tricks für Eltern

...oder auch „*Hilfe, mein Kind ist 5 Wochen zu Hause!*“

Liebe Eltern,

wir vom Jugendreferat der Gemeinde Ebhausen, haben uns überlegt, wie wir Sie in der jetzigen Situation am besten unterstützen können. Wir können Ihnen und Ihren Kindern keine Türen öffnen und wir können Ihnen keine Lernsituationen abnehmen, aber wir können Ihnen Tipps und Tricks mit an die Hand geben, die Sie vielleicht brauchen können, um die nächsten 5 Wochen unfallfrei zu überstehen.

Es ist kein Patentrezept und natürlich kennen Sie Ihre Kinder am besten. Nichts desto trotz können wir Sie in einigen Punkten mit Sicherheit verstehen und vielleicht hilft Ihnen unsere Sammlung... selbst, wenn Sie Ihnen nur den einen oder anderen Schmunzler entlockt... denn:

Kinder, die sich langweilen, kommen mitunter auf sehr *gute* Ideen... Sehr zur Freude ihrer Eltern!

Schaffen sie sich eine Tagestruktur mit Highlights!

- ❖ Auch, wenn es uns schwerfällt, denn wir haben ja alle „frei“: Stehen Sie jeden Morgen zur etwa gleichen Zeit auf und frühstücken Sie zusammen. Es empfehlen sich festgelegte Zeiten zum Lernen, Spielen oder Toben und auch zum Essen. Vorher bekannte Zeiten und Rhythmen schaffen Stabilität und Verlässlichkeit, Routine lässt Sie und Ihre Kinder in dieser ungewissen Zeit ruhiger werden.
- ❖ Die Kinder haben zwar schulfrei, aber das heißt leider nicht, dass der Schulstoff liegen bleiben kann. Kontinuierlich, täglich ein bisschen zu machen, ist effektiver und am Schluss gerät niemand mit den 40 Seiten „Hausaufgaben“ in Panik. Es empfiehlt sich das Einrichten einer Art täglicher Lernzeit: achten Sie auf einen verlässlichen Beginn und ein sicheres Ende; die Kinder sollen, ähnlich wie in der Schule wissen, wann sie ihre Arbeit beenden können (nach bestimmten Aufgaben, die fertig sind oder nach einer bestimmten Zeit).
- ❖ ... Und falls Sie bisher daran gezweifelt haben... Ihre Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang! Den können sie je nach Gegebenheiten nicht mehr genügend ausleben. Bitte vermeiden Sie dennoch den Besuch von Spielplätzen und Spielkameraden, zum Schutz von Ihnen und Ihrer Familie selbst, sowie zum Schutz von Anderen. Wie wäre es mit Ihren Kindern spazieren zu gehen, Rad zu fahren, entdecken Sie die Natur wieder. Und, wenn Sie einen Garten haben, nutzen Sie ihn. In Wohnungen können Sie ausnahmsweise einmal eine Kissenschlacht oder ähnliches gestatten (z.B. zeitlich begrenzt und als klare Ausnahme), jüngere Kinder bauen gerne Höhlen (dort könnte man sogar übernachten), Tischtennis kann man vielleicht sogar am Esstisch spielen. – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – tragen Sie dem Bedürfnis ihrer Kinder nach Bewegung und Action Rechnung, bestehen Sie aber auch auf Ruhezeiten.
- ❖ Denken Sie sich immer wieder Highlights aus. Gemeinsame Spiele, kleine Ausflüge (ohne Kontakte zu anderen Menschen) oder gemeinsame, abgeänderte Spiele... Wichtig sind Ziele, auf die man sich hinbewegen kann. Wann haben Sie das letzte Mal ein Kinderspiel selbst gebastelt? Ein Memory, ein Mensch-ärgere-dich-nicht- Spielbrett oder ein Vier-gewinnt selber entworfen? Wann haben Sie das letzte Mal ein Kreuzworträtsel gemacht? Oder wann ein Gesellschaftsspiel mit völlig neuen, selbst erfundenen, Regeln gespielt?

Ihre Kinder verlassen sich auf Sie – Seien Sie der Fels in der Brandung!

Auch, wenn Sie selbst jetzt sehr gestresst sind, viele andere Aufgaben zu bewältigen haben und die Ungewissheit, Sorgen und Ängste schwer aushalten: Versuchen Sie Ihren Kindern ein gutes, stabiles Vorbild zu sein. Erklären Sie ihnen ruhig altersangemessen, warum momentan so viele Einschränkungen im Alltag nötig sind und warum wir uns alle nicht einfach mit anderen treffen, auch wenn wir das gerne würden. Erklären Sie ihnen auch, warum die Großeltern nicht aufpassen oder

besucht werden können usw. Achten Sie aber bitte darauf, ihren Kindern keine Angst zu machen. Vielleicht hilft es Ihnen, daran zu denken, dass auch alle anderen Erwachsenen gestresst, unsicher und vielleicht überfordert sind; Ihre Freunde und Familienangehörigen sind mit Sicherheit auch per WhatsApp, Telefon oder Chat für Sie erreichbar und unterstützen Sie.

Vermeiden Sie Konflikte, seien Sie großzügig im Urteil über andere und akzeptieren Sie, dass jeder Mensch mit dieser Situation und dem vorhandenen Stress anders umgeht.

Bitte informieren Sie sich regelmäßig über das aktuelle Tagesgeschehen. Am besten vermeiden Sie unseriöse Informationsquellen, nutzen Sie die offiziellen, anerkannten und aktuellen Quellen. Gerüchte und Falschmeldungen sollten sich nicht weiterverbreiten, diese sind nicht hilfreich und schaffen weitere Verunsicherung und Angst. Ein guter Weg ist es auch hier, die täglichen Infozeiten einzuschränken und festzulegen.

Programmpunkte und Beschäftigung

Kinder ohne Beschäftigung beschäftigen sich selbst. Wer kennt ihn nicht, diesen Satz „Oh, es ist so ruhig! Verdammt, ich glaub, ich muss mal schauen, was die Kinder machen!“ Oder aber die Situation in Geschwisterkonstellationen eskaliert, es wird gestritten und gezankt, weil eine „vernünftige“ Beschäftigung fehlt. Dem können Sie jedoch vorbeugen, indem Sie immer einen Plan B im Kopf haben; überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Kinder beschäftigt halten können. Vielleicht lassen Sie sie auch mithelfen, beim Haushalt, beim Kochen, sogar beim Abwasch, das kann Spaß machen! Kinder bestimmen auch gerne mit, sie sind kreativ und haben vielleicht eine zündende Idee, wie der Nachmittag ein guter Erfolg wird.

Kinder werden nachgewiesenermaßen unkonzentrierter, unaufmerksamer und unausgeglichener bei zu viel Medienkonsum, unterm Strich gewinnen Sie dadurch nicht viel; Sie schaden sich selbst, nicht nur Ihren Kindern. Auch wenn jetzt natürlich viel freie Zeit ist, tun Sie sich selbst und Ihren Kindern einen Gefallen, indem Sie auch diese Zeit begrenzen.

Bei all diesem bunten Treiben... Vergessen Sie sich selbst nicht – Achten Sie auch auf sich!

Treiben Sie Selbstfürsorge, belohnen Sie sich selbst und gönnen Sie sich Auszeiten. Es ist wichtig, dass Sie sich ausreichend erholen. Schlafen Sie genügend, essen Sie regelmäßig und gesund und versuchen Sie kinderfreie Zeiten in ihren Alltag einzubauen, in denen Sie tun können, was SIE gerne tun würden. Es ist auch mal völlig in Ordnung, wenn Sie ihre Kinder z.B. eine Stunde täglich vor den Fernseher oder die Konsolen setzen, um etwas für sich zu tun. Je entspannter Sie sind, desto ruhiger sind Ihre Kinder, Sie werden sehen, das allein wirkt manchmal schon Wunder!

Zu spät?? – Was tun, wenn es ganz schlimm ist?

Verlassen Sie den Raum, schließen Sie die Tür hinter sich und atmen Sie tief aus. Versuchen Sie tief und gleichmäßig zu atmen, langsam und ruhig auf zehn zählen hilft schon! Falls Sie Kleinkinder haben, bitte erst nachdem Sie Alles gesichert haben (legen Sie Ihr Kind dafür ins Bett oder auf den Boden und schauen Sie, dass keine Gefährdung vorhanden ist). Wenn Sie KEINE Schnappatmung mehr haben gehen Sie zurück. Besprechen Sie solche Situationen auf jeden Fall mit Ihrem Kind, sobald Sie und Ihr Kind wieder aufnahmefähig und ruhig sind, in aller Ruhe. Wenn Sie sich gegenseitig verstehen und den Standpunkt des Anderen akzeptieren, hilft dies für kommende ähnliche Situationen.

Versuchen Sie alle positiven Sachen zu sehen: Ihre Kinder sind kreativ! Sie sind engagiert und voller Energie! Sie sind intelligent und sehr effizient! ☺ In diesem Sinne:

Lassen Sie 5 auch mal gerade sein, setzten Sie sich nicht selbst unter Druck, Sie müssen lange durchhalten, Sie werden Ihre Kraft brauchen!