

# Grundregeln / Basics

Kaum einer hat eine solche Zeit schon einmal erlebt, daher fehlen uns unter Umständen die Ideen, wie eine solche Phase gut bzw. so gut wie möglich zu managen ist.

Sie finden in dieser Rubrik eine Übersicht, der für uns zentralen wichtigen Grundregeln in Bezug auf

> den nun anderen Alltag zu Hause,

> das Umsetzen der Lernpakete und

> des vermehrten Miteinander.

Schauen Sie sich die unterschiedlichen Beiträge an und suchen sich das aus, was zu Ihrer Situation passt.

## Wie erkläre ich meinem Kind die aktuelle Situation?

Einige Kinder verstehen die ernste Situation aktuell nicht, andere sind erschrocken über die Bilder von Menschen mit Atemmasken oder die leeren Regale im Supermarkt. Das Coronavirus hat unser privates und öffentliches Leben aktuell fest im Griff. Eltern sollten daher offen mit Ihrem Kind darüber sprechen – und die Zeit klar strukturieren.

Demnach sollten Mütter und Väter offen mit ihrem Kind über die aktuelle Situation sprechen, aufmerksam und geduldig zuhören, wenn es von Eindrücken erzählt, und zwar auch dann, wenn es sich wiederholt.

Darüber hinaus rät die Bundesregierung Eltern:

- Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Vermitteln Sie Fakten und erklären Sie, was aktuell geschieht. Geben Sie Ihrem Kind klare, verständliche und altersgerechte Informationen zum Beispiel darüber, wie man einer Infektion vorbeugen kann. Besprechen Sie, wie Sie vorgehen, wenn ein Familienmitglied oder das Kind selbst Krankheitssymptome zeigen. Erklären Sie auch, was getan wird, um den betroffenen Personen zu helfen und eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers zu verhindern.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen unter Umständen aktuell nicht möglich sind.

- Wenn Sie gestresst oder besorgt sind, verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie so reagieren, wie Sie es tun.

Folgend finden Sie zwei Links für ein kindgerechtes Erklärvideo zu den Themen: Was Sars-CoV-2 im Körper macht - und warum Händewaschen so wichtig ist.

[https://www.focus.de/familie/eltern/erklaervideo-fuer-kinder-was-sars-cov-2-im-koerper-macht\\_id\\_11779217.html](https://www.focus.de/familie/eltern/erklaervideo-fuer-kinder-was-sars-cov-2-im-koerper-macht_id_11779217.html)

<https://www.mimikama.at/allgemein/coronavirus-kinder-video/>

## **Zudem rät die Bundesregierung:**

- Schaffen Sie Zeiträume, in denen sich Ihr Kind entspannen und einfach spielen kann.
- Schützen Sie Ihr Kind vor einer zu intensiven Medienberichterstattung. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft nicht und kann verunsichern, auch Sie selbst.
- Wenn Ihr Kind gerne wieder in Ihrem Bett schlafen möchte, kann das durchaus sinnvoll sein - falls es für Sie und Ihre Familie umsetzbar ist.

## **Tipps, wie Sie Kinder zu Hause auf Trab halten**

Grundsätzlich gilt natürlich: So wenig Sozialkontakte wie möglich! Menschenansammlungen meiden sowie keine vermeidbaren Reisen unternehmen. Trotzdem gibt es einige Dinge, die man machen kann, damit einem nicht die Decke auf den Kopf fällt.

1. **Klarer Tagesablauf:** Tagesrhythmen und Strukturen sind für Kinder wichtig. Eltern können dazu beitragen, dass diese auch ohne Krippe, Kita und Schule greifen. Dabei können Eltern eine Zeit vereinbaren, zu der Schulaufgaben – wenn notwendig – gemeinsam erledigt werden. Aber auch klare Schlafenszeiten und festgelegte Zeiten für das gemeinsame Essen, Spielen, Basteln oder Mediennutzung sind wichtig. Über den Tagesablauf sollte gemeinsam in der Familie entschieden werden, damit sich alle an die Verabredungen gebunden fühlen.
2. **E-Mails, Telefonate, Briefe:** Ältere Menschen sind im Moment besonders gefährdet. Für viele Kinder bedeutet dies, dass sie ihre Großeltern nicht mehr besuchen können. Die neuen Medien bieten jedoch viele Möglichkeiten, uns beim Telefonieren auch zu sehen, sei es jetzt mit Familienmitgliedern oder Freunden: sei es nun via Whatsapp, Facetime, Skype oder anderen Programmen. Großeltern könnten die Kinder beispielsweise auch eine Geschichte oder einen Brief schicken oder ein Bild malen.
3. **Natur und frische Luft:** Frische Luft und Bewegung sind weiterhin wichtig, solange der Gang vor die Haustüre erlaubt ist. Der eigene Garten oder der Bürgerpark bieten viele Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder – solange sie und ihre Eltern den Abstand zu Mitmenschen wegen der Corona-Ansteckungsgefahr wahren. Man kann zum Beispiel Steine oder Blätter sammeln und fotografieren und dann zu Hause in Büchern oder im Internet herausfinden, welche es sind.
4. **Spielen:** Durch Rechenrätsel, Kreuzworträtsel oder auch Bilderrätsel haben Kinder nicht nur Spaß, sondern trainieren nebenbei noch Kopfrechnen, Logik und Lesen. Rätsel finden sich in Zeitschriften und Büchern, aber auch in Gesellschaftsspielen. Viele Spielideen dürfen auch die Kinder selbst aus der Schule kennen: Von „Stadt, Land, Fluss“ bis zu „Ich sehe was, das du nicht siehst“. Auch im Netz gibt es viele kostenlose Rätselseiten.

Kinder können auch Rollenspiele vorführen: Sich verkleiden oder ein eigenes Theaterstück oder eine Zirkusshow aufführen – das macht den jungen als auch den älteren viel Spaß.

5. **Lesen:** Kinder können alleine oder gemeinsam mit ihren Eltern Bücher lesen und anschließend darüber sprechen, was man gerade gelesen hat.
6. **Kreativität:** Zeichnen, Kneten, Falten, Bauen oder Konstruieren – all dies fördert die Kreativität und bietet oft stundenlange Beschäftigung. Ob Bauklötze, Malbuch, Papierflieger oder Lego – es gibt viele Möglichkeiten. Wem das Spielzeug zuhause ausgeht, der kann auch Alltagsgegenstände verwenden und aus ihnen Dinge erschaffen. Eine weitere Möglichkeit ist gemeinsam ein Gedicht oder ein Lied einzuüben – vielleicht sogar mit selbstgebastelten

## „Aufeinanderhocken“

...will gelernt sein. Die Nerven von Mama, Papa aber natürlich auch die der Kinder können da schon mal leichter strapaziert werden, als an „normalen Tagen“.

Für einen möglichst harmonischen „ungewöhnlichen Tag“, sollte das, was Ihnen und Ihren Kindern auch im gewöhnlichen Alltag halt gibt, nicht fehlen - STRUKTUR!!!

„Rumgammeln, Chillen, Ausschlafen,...“ hört sich erstmal verlockend an. Jedoch wird auch das sehr schnell langweilig und auf Dauer sogar frustrierend.

Ein geordneter Alltag ist also wichtig. Hier finden Sie eine Möglichkeit, wie so ein strukturierter Alltag aussehen kann – Natürlich können Sie diesen ganz nach Ihren eigenen Bedürfnissen anpassen und verändern.

### Beispiel für den isolierten Alltag

- gemeinsames Frühstück
- morgens Aufgaben (mit Pausen!) abarbeiten
- Mittagsruhe (Hörspiele, Lesen, Bildschirmzeit – was zu Ihnen passt)
- Nachmittags: gemeinsame Aktivitäten wie Brett- oder Kartenspiele, basteln, puzzlen, Sport
- Zeit für sich, Kinder spielen/beschäftigen sich allein
- gemeinsames Abendessen
- folgen Sie wie gewohnt Ihrer Abend- und Zubettgehrououtine

## Problemlösetraining für die ganze Familie / Familienkonferenz:

- 1.) Betroffene Familienmitglieder besprechen gemeinsam den momentanen Problemzustand, wie der gewünschte Zielzustand aussehen soll und welche Barrieren die Erreichung des Ziels erschweren (z.B.: *Paul spricht nicht mehr mit seinem Vater. Beide wünschen sich wieder Kontakt, aber keiner von beiden ist bereit, den ersten Schritt zu tun.*)
- 2.) Es werden von jedem Familienmitglied möglichst viele, auch ungewöhnliche Lösungsideen notiert (Beispiele: *Der Vater entschuldigt sich; Paul schreibt einen Brief an seinen Vater; beide hacken gemeinsam einen Tag lang Holz usw.*)
- 3.) Jedes Familienmitglied bewerten Vor- und Nachteile der vorgeschlagenen Lösungen.
- 4.) Auswahl von Lösungen mit möglichst positiven Konsequenzen
- 5.) Dies sollte schriftlich fixiert werden, Kinder sollten den Teil der Lösung, der sie betrifft, selbst aufschreiben
- 6.) Nach einer gewissen Zeit erneut zusammen kommen um zu besprechen, wie war der Verlauf und wie gut und zielführend war der Lösungsvorschlag, gäbe es falls notwendig Alternativen

## Gefühlstrostsätze für jeden Einzelnen:

Manchmal sagen Erwachsene die falschen Sätze, wenn Kinder **Trost** brauchen, oder es ist gerade niemand da, der tröstet. In solchen Situationen ist es hilfreich, ein **paar eigene tröstende Sätze im Kopf zu haben**. Wähle dir (oder wählen Sie) mindestens fünf der folgenden Sätze oder Verhaltensweisen aus, die dir (oder Ihnen) besonders hilfreich erscheinen:

- Jedes Gefühl kommt und vergeht auch wieder, kein Gefühl dauert ewig.
- Es gibt keine schlechten und guten Gefühle, da alle zur Natur des Menschen gehören, nur manche sind angenehmer als andere.
- Für jedes noch so quälende Gefühl gibt es irgendeine Lösung.
- Du hast ein Recht auf deine Gefühle.
- Kein anderer weiß besser, was du fühlst, als du selbst.
- Lass dir von keinem Außenstehenden sagen, was du fühlen sollst, denn du weißt es selbst am besten.
- Wenn du unangenehme Gefühle hast, musst du nicht gleich etwas tun, um diese zu beseitigen. Sie dürfen einfach da sein und werden auch wieder verschwinden.
- Auch wenn es unangenehm ist, du kannst das Gefühl aushalten.
- Versuche nicht, das Gefühl zu „schlucken“, lass es einfach raus.
- Sprich das Gefühl aus, damit es nicht im Untergrund zu brodeln beginnt.
- Dieses Gefühl ist nur eine Reaktion auf eine Situation oder ein Problem, es bedroht dich nicht.
- Je mehr du dir deine Gefühle erlaubst, desto besser wird es dir gelingen, mit ihnen umzugehen.
- Gefühle helfen, Lösungen zu finden.
- Suche dir ein oder zwei Personen deiner Umgebung / soziales Netzwerk aus, denen du deine Gefühle anvertrauen kannst.
- Lass dir die Zeit, die du brauchst, um deine Gefühle in Wort zu fassen, Weinen ist ebenso erlaubt wie Lachen, Tanzen, Luftsprünge machen, Aufstampfen, um Hilfe rufen usw.
- Wenn gerade niemand da ist, dann nehme dein Kuscheltier, dein Lieblingskopfkissen oder dein Tagebuch und erzähle ihnen von deinen Gefühlen.
- Über Gefühle zu sprechen, sie aufzuschreiben oder aufzumalen ist hilfreich.

# Ich will aber nicht lernen!

Sicher wird in den nächsten Wochen von Ihrem Kind folgender Satz ausgesprochen werden: „Ich will nicht lernen!“. Für diesen Fall möchten wir Ihnen eine Hilfestellung an die Hand geben:

## Motivationsförderung

Intrinsische Motivation und Selbstmotivation können nur entstehen, wenn die Erwachsenen auch den Mut haben, altersgerecht Impulse zu geben, Forderungen zu stellen, Grenzen zu ziehen und Angebote zu machen.

Wichtig ist, dass Sie folgendes beachten:

### **1. Fordern statt verwöhnen**

„Kennt ihr das sicherste Mittel, ein Kind unglücklich zu machen? Ihr müsst es daran gewöhnen, alles zu erhalten.“ (Jean-Jacques Rousseau)

Wenn das Kind in jungen Lebensjahren Bedürfnisaufschub lernt, wächst die Fähigkeit zur Steuerung der Motivation.

Ein gutes Stück Motivationsförderung ist schon vollbracht, wenn:

- *nicht zu hohe Taschengeldebeträge ausgegeben werden*
- *der Ess- und Trinkkonsum sich in Grenzen hält und dies zu festen Zeiten passiert*
- *nicht zu teuer und zu häufig geschenkt wird*
- *im Haushalt mitgeholfen werden muss*
- *Medien in Maßen konsumiert werden*

Das Nicht-Verwöhnen Konflikte erzeugen und emotional schmerzen kann, weiß jeder, der selbst Kinder erzieht.

Wichtig ist, dass **konkrete Ziele** vereinbart werden. Zum Beispiel, dass bis am Ende des Nachmittags die Hausaufgaben erledigt sein müssen oder die Klassenarbeitsvorbereitung nicht erst dann beginnt, wenn die Schule in den nächsten Tagen wieder stattfindet, sondern es soll bereits jetzt in Angriff genommen werden.

Achtung: Die **Ziele müssen klar und positiv formuliert werden!** Statt „Schiebe deine Vorbereitung für die Klassenarbeit nicht auf!“ „Beginne heute mit deiner Vorbereitung für die Klassenarbeit!“

Wirksam ist diese Methode nur dann, wenn die **Einhaltung der Zielvereinbarung** auch **kontrolliert** wird.

Somit muss das Kind auch **nachweisen, dass es die geforderte Leistung tatsächlich erbracht** hat.

- ✓ Leistungserbringung= Lob und Anerkennung
- ✓ Leistung nicht erreicht= Versäumtes nachholen und zwar so schnell wie möglich! -> Folge: Annehmlichkeit und Freizeittätigkeiten werden ihm solange entzogen, bis dies nachgeholt wurde.

Im zu führenden **Konfliktgespräch** sollte **gemeinsam erörtert** werden, warum die **Zielerreichung nicht gelungen** ist und wie das beim nächsten Mal **besser gelingen** kann.