



AUF DER BULT

KINDER- UND JUGENDKRANKENHAUS

Die ganze Familie zu Hause:

Was tun, wenn die Kinder nicht mehr in die Kita, die Schule und zu Freunden dürfen?

Ein Eltern-Ratgeber in der Corona-Pandemie

Dr. Burkhard Neuhaus, Laura Galuschka, Melissa Porschke

Kinder- und Jugendkrankenhaus AUF DER BULT

Als Folge der Corona-Pandemie hat sich das Familienleben deutlich verändert: nicht nur Kindergärten, Schulen und Sportvereine sind geschlossen, auch Freunde können kaum noch getroffen werden. Das stellt die ganze Familie vor große Herausforderungen.

Wir möchten Familien im Folgenden helfen, gut durch diese schwierige Zeit zu kommen.

Mit Ängsten umgehen

Gerade für jüngere Kinder ist es schwierig zu verstehen, warum sich das Leben verändert, obwohl die Ursache „unsichtbar“ ist. Sprechen Sie mit ihren Kindern über die Gründe für die Veränderungen und hören Sie sich mögliche Ängste an. Je jünger die Kinder sind, desto stärker orientieren Sie sich an ihren Eltern. Wenn sie ruhig und gelassen mit der Situation umgehen können, beruhigt dies auch ihre Kinder.

Jugendliche profitieren davon, wenn sie Gelegenheit haben, über die Folgen der Veränderungen mit Ihnen zu diskutieren.

Natürlich sollten Sie selbst auch gut informiert sein, Quellen zu den meisten Themen haben wir unten aufgelistet.

Den Tag strukturieren

Eine verlässliche Tagesstruktur schafft Sicherheit und Orientierung, besonders wenn die üblichen Aufgaben entfallen. Ein gemeinsamer Tagesplan sollte mit allen Familienmitgliedern erstellt werden. Je jünger die Kinder sind, desto mehr müssen natürlich die Eltern die Planung strukturieren.

Festgehalten werden sollten:

- Aufwach- und Schlafzeiten
- Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten
- Lernzeiten für Kinder/„Home-Office“ oder Hausarbeitszeiten für die Erwachsenen
- Aktivitätszeiten und Pausenzeiten

Hier ist Ihr Vorbild gefragt! Wenn Sie sich an die Zeiten halten, wird es auch den Kindern leichter fallen.

Bewegung

Bewegung und Sonnenlicht sind ein Grundbedürfnis, nicht nur für Kinder! So lange die Abstandsregeln eingehalten werden, sind tägliches spazieren gehen, Joggen und Radfahren derzeit kein Problem! Überlegen Sie mit ihren Kindern, welche Aktivitäten den Kindern draußen auch ohne Freunde Spaß machen.

Gemeinsames erleben

Die Zeit zu Hause gibt allen die Möglichkeit, Dinge zu tun, die Spaß machen und Neues auszuprobieren. Wie wäre es mit einem Ideen- Speicher, in den jeder Ideen für neue Aktivitäten und Spiele eintragen kann? Spielen, Malen, Bewegung drinnen und draußen, Backen, Kochen, Vorlesen und Vorgelesen bekommen kann allen gemeinsam Spaß machen. Nicht alles muss sofort funktionieren!

Denken Sie daran: Nicht nur Kindern haben am meisten Spaß, wenn sie gelobt werden!

Lernen

Ihre Wohnung ist kein Klassenzimmer und die wenigsten Eltern sind ausgebildete Pädagogen.

Trotzdem möchten natürlich alle Eltern, dass ihre Kinder in Zeiten, in denen eigentlich Schule wäre, etwas lernen. Hier hilft es, feste Lernzeiten zu vereinbaren. Sind die Eltern auch zu Hause, sollten Sie versuchen, zu unterstützen oder einer ähnlichen Aufgabe nachgehen, zum Beispiel während eines „Home-Office“ schreiben. Erkundigen Sie sich bei älteren Kindern, ob diese vielleicht von ihren Lehrern über das Internet Aufgaben gestellt bekommen haben, die sie zuhause bearbeiten können.

Je jünger die Kinder sind, desto eher können Eltern Lerninhalte vermitteln, zum Beispiel mit dem Kind lesen üben, Knobelaufgaben lösen oder rechnen. Auch Lehr- Sendungen im Fernsehen oder Internet können begrenzt etwas helfen.

Versuchen Sie besonders Inhalte zu vermitteln, die sie selbst gut beherrschen und die auch Ihnen Spaß machen.

Auch kochen, backen, werken und Hausarbeit will gelernt sein! Und denken Sie daran: Am leichtesten lernt es sich mit Spaß. Sie sind Vorbild, aber meist keine gelernten Lehrer.

Loben Sie jeden Fortschritt, aber erwarten Sie nicht, dass Sie die Schule ersetzen könnten.

Kontakte pflegen

Kontakt zu anderen Menschen, besonders Freunden und Familie ist nicht nur für Kinder wichtig. Per Telefon oder Video-Chat können Kontakte zu Freunden und zu Familie gepflegt werden. Online – Spiele können bei älteren Jugendlichen den Alltag ergänzen. Hier ist es sehr wichtig, eindeutig begrenzte Zeiten zu verabreden, in denen Jugendliche spielen können. Die Suchtgefahr ist hier nicht zu unterschätzen!

Jüngere Kinder haben Spaß daran, Bilder zu malen oder Geschenke für die Großeltern oder Nachbarn zu basteln. Vielleicht schreiben Ihre Kinder mit Ihrer Hilfe Briefe oder Karten an Verwandte oder Bekannte? Hier ist nicht die Rechtschreibung, sondern die Geste wichtig!

Was tun bei Streit?

Unterschiedliche Meinungen und Interessen gehören zum täglichen Leben. Gerade Kinder müssen lernen, ihre Interessen angemessen zu vertreten und auch starke Gefühle auszudrücken. Bis ins frühe Erwachsenenalter werden Auseinandersetzungen in verschiedensten Varianten erprobt, was meist eine Herausforderung für alle Beteiligten ist. Wenn Menschen eng zusammen leben müssen, steigt natürlich die Wahrscheinlichkeit von Konflikten.

Hilfreich ist es, feste Rituale zu vereinbaren, z. B.:

- wenn wir uns nicht einigen können, gehen wir erst einmal in getrennte Zimmer und beruhigen uns dort.
- erst wenn alle Beteiligten sich beruhigt haben, sprechen wir erneut miteinander. Dies kann zum Beispiel in einer „Familienkonferenz“ passieren. Hierbei setzen sich alle in einen Kreis und die Beteiligten schildern, was ihr Ziel ist und was Sie sich eigentlich wünschen. Dann wird vereinbart, wie es weitergehen soll.
- Grundsätzlich gilt, dass es immer unterschiedliche Sichten der Dinge geben kann.
- Falls alle Familienmitglieder Teil des Streits sind, kann es hilfreich sein, jemand Außenstehendes, zum Beispiel per Telefon, um Hilfe zu bitten.

Auch hier ist es wichtig, dass die Regeln für alle Familienmitglieder gelten. Ihre Kinder brauchen Sie als Vorbild!

Hilfen

Wenn in der Enge Probleme zu groß werden, gibt es vielfältige Hilfen:

Elterntelefon	0800 111 0 550
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche	0800 116 111
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	0800 116 016
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 0800 111 0 222

Telefonische Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern der Stadt Hannover:
0511 168-45346, Mo bis Do 9:00 bis 15:00 Uhr

Schulpsychologischer Dienst: Leitstelle Beratung und Unterstützung der
Niedersächsischen Landeschulbehörde,
0541 770 46-333, Mo bis Do 9:00 bis 15:30 Uhr, Fr 9:00 bis 12:00 Uhr
Regionalabteilung Hannover: Gertrud.Plasse@nlschb.niedersachsen.de

Telefon- und Onlineberatung der Stadt Hannover für Kinder, Jugendliche und Eltern
0511 168-49000, Mo bis Fr 13.00 bis 15.00 Uhr
www.kinderschutz-niedersachsen.de

Informationen zu Corona-Pandemie und Hygiene

Für Erwachsene:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

In verschiedenen Sprachen:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

Für Kinder:

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw

Anregungen für gemeinsame Aktivitäten und Lernen zuhause

Unter den unten aufgeführten Links finden Sie eine Vielzahl an guten Webseiten:

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/tipps-kinder>

<https://www.aok.de/pk/niedersachsen/inhalt/corona-krise-ratgeber-fuer-eltern-6/>

<https://www.schau-hin.info/news/corona-in-den-medien-was-eltern-jetzt-wissen-sollten>

Wir wünschen Ihnen eine schöne gemeinsame Zeit!

Bleiben Sie gesund!