



Illustration: MicroOne – stock.adobe.com

CORONA FAMILIENLEBEN – ANREGUNGEN FÜR ELTERN UND KINDER

www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung



CORONA FAMILIENLEBEN – GEMEINSAME ZEIT

Home-office? Geschlossene Schulen? Geldsorgen? Es ist völlig normal, sich gestresst und überwältigt zu fühlen! Diese Veränderungen können auch eine Chance zur Verbesserung der Beziehung zwischen uns und unseren Kindern bedeuten. Gemeinsame Zeit ist umsonst und bereitet Freude. Gemeinsame Zeit gibt Kindern das Gefühl von Liebe und Geborgenheit und zeigt ihnen, wie wichtig sie uns sind. Hier sind ein paar Anregungen für Eltern und Kinder.



PLANE ZEIT FÜR JEDES KIND EIN

Sei es für 15 Minuten oder länger, das liegt an uns. Es kann jeden Tag zum gleichen Zeitpunkt sein, so dass sich die Kinder auf diese Zeit freuen können.

IDEEN FÜR BABYS ODER KLEINKINDER

- Kuschel und schmuse und bleibe im Körperkontakt, beobachte ihre Gesichtsausdrücke und Geräusche und versuche zu verstehen, was sie Dir sagen möchten.
- Singt Lieder, macht Musik mit einfachen Gegenständen wie Töpfen und Löffeln.
- Baut einen Turm aus Bechern oder Bausteinen
- Erzähle eine Geschichte, lese ein Buch vor oder schaut Euch gemeinsam Bilder an.

IDEEN FÜR TEENAGER

- Redet über etwas, das Teenager interessiert, zum Beispiel Sport, Musik oder Freunde.
- Kocht euer Lieblingsessen zusammen.
- Macht gemeinsam Sport oder andere Aktivitäten.



HÖR DEINEN KINDERN ZU, SCHAU SIE AN. GIB DEN KINDERN DEINE GANZE AUFMERKSAMKEIT. HABT SPAß ZUSAMMEN.

IDEEN FÜR JUNGE KINDER

- Lest ein Buch oder schaut euch Bilder an.
- Malt ein Bild, tanzt oder singt zusammen.
- Erledigt gemeinsam den Haushalt – aus Putzen oder Kochen kann ein Spiel gemacht werden.
- Helft bei den Hausaufgaben.



SCHALTET FERNSEHER UND HANDY IMMER WIEDER AUCH AUS. SORGT FÜR VIRUSFREIE ZEIT.

FRAG DEINE KINDER, WAS SIE MACHEN WOLLEN

Selber entscheiden fördert das Selbstbewusstsein Deines Kindes. Sollten die Kinder etwas auswählen, was den momentanen Abstandsregelungen nicht entspricht, bietet dies eine gute Möglichkeit, darüber zu sprechen.

CORONA FAMILIENLEBEN – KONFLIKTE & STREIT

Wenn wir den ganzen Tag zusammen zu Hause sind, ist es ganz normal, dass es vielleicht mehr Konflikte und Streit in der Familie gibt. Es ist auch normal, dass Kinder schlechte Laune haben, müde, ärgerlich oder ängstlich sind. Und es ist auch normal, dass Du als Elternteil manchmal das Gefühl hast, dass die Kinder Dich verrückt machen. Die folgenden Tipps können helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

GEHT EUCH ALS ERWACHSENE IMMER WIEDER GEGENSEITIG UNTERSTÜTZUNG.

SORGE GUT FÜR DICH SELBER

- Schaffe Dir kleine Inseln im Stressmeer, vielleicht 10 Minuten für eine Tasse Tee oder ein Lieblingsbuch oder der Blick aus dem Fenster oder etwas Anderes, das für Dich gut ist.
- Wenn Du das Gefühl hast, gleich schreien oder schimpfen zu müssen oder handgreiflich zu werden, dann mache eine 10-Sekunden Pause. Atme langsam fünfmal ein und aus. Vielleicht gehst Du dabei auch in einen anderen Raum.
- Millionen von Eltern können bestätigen, wie hilfreich eine solche Pause ist!

GEBE DEINEN KINDERN ORIENTIERUNG

- Überlege, was Dir wirklich wichtig ist in diesem Moment.
- Bleib liebevoll in der Beziehung zu Deinem Kind und sage Deinem Kind ganz klar, welches Verhalten Du Dir wünschst.
- Deine Kinder wollen „GUTE KINDER“ sein. Lobe und bestärke ihr Bemühen
- Bedenke immer wieder, wie Erziehung gelingt: durch Vorbilder, durch Verstehen, Ermutigung und Lob.

VERSUCHE, DIE SITUATION AUS DER SICHT DEINES KINDES ZU VERSTEHEN

- Was braucht Dein Kind in diesem Moment von Dir?
- Welches Bedürfnis hat Dein Kind in dieser Situation?

BEI DEN DINGEN, DIE DIR IN DIESEM MOMENT NICHT GANZ SO WICHTIG SIND, LASS RUHIG AUCH MAL „FÜNFE GERADE SEIN“ IN DER MOMENTANEN AUSNAHMESITUATION.

CORONA FAMILIENLEBEN – STRUKTUR

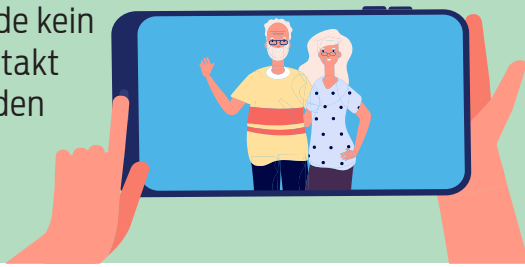
Auf einmal ist Vieles anders geworden. Corona hat unsere alltägliche Routine unterbrochen. Das ist schwierig für Kinder, Jugendliche und auch für Dich und Euch als Eltern! Neue Routinen festzulegen, kann in dieser Situation helfen. Hier sind ein paar Anregung dafür.



ZEIGE DEINEN KINDERN, WIE IHR MIT DEN ABSTANDSREGELN UMGEHEN KÖNNT



- Unterstütze Dein Kind, indem Ihr darüber sprecht, wie man sich in dieser Zeit schützt. Berücksichtige die Vorschläge der Kinder und nimm diese ernst!
- Nutzt die technischen Möglichkeiten, um mit anderen im Kontakt zu sein, z.B. Telefon, WhatsApp, Skype, Facetime usw.
- Malt Bilder oder schreibt Briefe und schicke diese zu den Menschen, die Ihr gerne habt, zu denen aber gerade kein persönlicher Kontakt möglich ist, z.B. den Großeltern oder Freundinnen.



SCHAFFE EINE STRUKTUR FÜR DAS TÄGLICHE LEBEN, DIE PLATZ LÄSST FÜR SPONTANE IDEEN

- Ihr könnt einen Plan machen, in dem ihr alle Aktivitäten auflistet, z.B. Arbeits-, Übungs- oder Lernzeiten, Essenszeiten und Pausen, aber auch Möglichkeiten für Freizeit für Erwachsene und Kinder. Das kann allen Sicherheit und Orientierung geben.
- Es fällt Kindern leichter, diesen Plan einzuhalten, wenn sie an der Gestaltung beteiligt sind.
- Beziehe kleine Fitnessübungen in jeden Tag mit ein. Bewegung hilft gegen den Stress und tut Dir und Deinen Kindern gut.
- Sollte es nicht gelingen, die Tagesstruktur wie geplant einzuhalten, ist dies ganz verständlich. Wichtig ist: Gehe nachsichtig mit Dir und Deinen Kindern um.



DU BIST SUPER!

SPRICH AM ENDE DES TAGES MIT DEINEN KINDERN ÜBER DAS SCHÖNE UND GUTE DES TAGES. LOBE DICH SELBER FÜR DAS, WAS DIR HEUTE GELUNGEN IST.

GESTALTE HÄNDEWASCHEN UND HYGIENE SO, DASS ES SPAß MACHT

- Kreiere einen 20-sekündigen Song zum Händewaschen oder füge bestimmte Bewegungen hinzu. Lobe Deine Kinder für das, was sie richtig machen.
- Mache ein Spiel, wer es schafft, sein Gesicht am wenigsten zu berühren. Wer gewinnt, bekommt eine Belohnung



DU BIST DAS VORBILD FÜR DAS VERHALTEN DEINER KINDER

- Wenn es Dir gelingt, Abstand zu anderen Menschen einzuhalten, den Hygienemaßnahmen zu entsprechen und andere Leute respekt- und liebevoll zu behandeln, werden Deine Kinder dies von Dir lernen.

Illustration: MicroOne – stock.adobe.com

HANNOVER

- Familien- und Erziehungsberatungsstelle Neustadt (0511) 616 -26300 | FEB.Neustadt@region-Hannover.de
- Familien- und Erziehungsberatungsstelle Burgdorf (0511) 616 -21590 | FEB.Burgdorf@region-Hannover.de
- Familien- und Erziehungsberatungsstelle Ronnenberg (0511) 616 -23630 | FEB.Ronnenberg@region-Hannover.de



Region Hannover

CORONA FAMILIENLEBEN – STRESSMANAGEMENT

In dieser stressigen Zeit ist es wichtig, dass Du Dich auch um Dich selbst kümmerst. Nur so kannst Du auch Deine Kinder unterstützen. Vielleicht probierst Du es mal mit einer kleinen Entspannungsübung.



MACH EINE PAUSE!
WIR ALLE BRAUCHEN MANCHMAL EINE PAUSE.

DU BIST NICHT ALLEINE

Viele Menschen haben gerade die gleichen Sorgen wie wir. Finde jemanden, mit dem Du Dich über Deine Gefühle austauschen kannst. Es ist in Ordnung, jetzt Angst und Unsicherheit zu spüren, aber versuche, daran nicht zu verhaften. Informiere Dich, aber lass Dich nicht von den Meldungen berieseln. Sei für Deine Kinder da.



TU DIR ETWAS GUTES. ERSTELLE EINE LISTE MIT GESUNDEN AKTIVITÄTEN, DIE DU GERNE MACHST UND PROBIERE, JEDEN TAG DAVON ETWAS FÜR DICH UMZUSETZEN. DU HAST ES DIR VERDIENT!

Für Bestätigung und Unterstützung werden sich Deine Kinder an Dich wenden. Hör Deinen Kindern zu, wenn sie mit Dir ihre Gefühle teilen. Akzeptiere ihre Gefühle und tröste sie. Sei offen für Ideen und Vorschläge Deiner Kinder.



GÖNN DIR EINE AUSZEIT

3-minütige Entspannungsübung



Step 1: Ausgangsposition

- Komme in eine entspannte Sitzposition, Füße flach auf dem Boden, Hände im Schoß liegend
- Wenn Du möchtest, schließe Deine Augen

Step 2: Spüre Deinen Körper

- Frage Dich selbst: „Was denke ich gerade?“
- Nimm Deine Gedanken wahr. Erkenne positive und negative Gedanken
- Nimm Deine Gefühle wahr. Erkenne, ob Du Dich fröhlich fühlst
- Nimm Deinen Körper wahr. Nimm angespannte Stellen wahr.

Step 3: Achte auf Deine Atmung

- Nimm wahr, wie Du ein- und ausatmest
- Lege Deine Hand auf Deinen Bauch und spüre Deine Atmung
 - Sage zu Dir selbst: „Es ist okay. Egal was es ist, ich bin okay.“
 - Höre auf Dein Atmen



Step 4: Zurückkehren

- Nimm die Empfindungen Deines Körpers wahr
- Nimm die Geräusche im Raum wahr

Step 5: Reflexion:

- Frage Dich selbst: „Wie fühle ich mich jetzt?“
- Wenn Du soweit bist, öffne Deine Augen