

## Tipps für Familien in der Corona Krise

Das Corona Virus bringt täglich neue Herausforderungen und betrifft uns nun auch im Familienalltag. Was tun, wenn die Schulen und Kindergärten auf Notbetrieb umschalten und die Kinder plötzlich den ganzen Tag zu Hause sind? Die lange gemeinsame Zeit auf engem Raum und die Unsicherheit, wie es weitergeht, sind der beste Nährboden für Gefühlsausbrüche und dicke Luft. Nicht nur uns Erwachsenen fällt es schwer, in häuslicher Quarantäne zu leben. Allerdings haben wir längst bewiesen, dass wir uns mit unseren Smartphones, Computern und Fernsehen über Stunden beschäftigen können. Babys und Kleinkinder können und wollen das nicht. Sie brauchen Abwechslung und Bewegung. Ihren Unmut zeigen sie uns häufig mit Weinen und Jammern.

### Wir möchten Ihnen für diese Zeit ein paar Tipps geben:

Soll man mit Kindern über Corona-Ängste sprechen und wenn ja - wie? **Ruhig bleiben** Die aktuellen Maßnahmen und das Corona-Virus sachlich und altersgerecht erklären, hilft auch schon kleinen Kindern, die Ausnahmesituation zu verstehen. Die *Stadt Wien* etwa hat ein hilfreiches Video produziert

<https://youtu.be/kU4oCmRFTw>

### Beschäftigung in den eigenen vier Wänden

- Gib Deinem Kind weiterhin Struktur. Vereinbare beispielsweise eine Zeit, zu der Schulaufgaben gemeinsam erledigt werden, sofern Kinder diese bekommen haben.
- Lasse Dein Kind an Deinem Alltag teilhaben. Macht zusammen den Haushalt, kocht zusammen, backt gemeinsam Kuchen oder Kekse - verziert diese.
- In jedem Fall solltest Du mit Deinem Kind auch an die frische Luft gehe
- Unterstütze dein Kind, soziale Kontakte digital aufrecht zu erhalten. Zum Beispiel *Skypen* mit der besten Freundin oder regelmäßig mit der Oma über *WhatsApp* telefonieren.
- Selbst erfundene Spiele können die Zeit daheim zu einem Abenteuer machen. Wie wäre es mit einer Verkleide-Ecke, in der das Kind in bunte Stücke aus Mamas oder Papas Kleiderschrank, Schuhe oder ausgediente Hüte schlüpfen kann?

<https://www.kigaportal.com/ng/ng6/de/ideen/aktivitaeten>

<https://www.youtube.com/albaberlin>

<https://www.youtube.com/watch?v=q39MnurtwAk>

<https://www.laecheln-und-winken.com/2020/03/17/schluss-mit-langeweile-die-grosse-spiele-tipps-link-sammlung/>

<https://lp.thieme.de/newsletter/trias/echeln-und-winken.com/2020/03/17/schluss-mit-langeweile-die-grosse-spiele-tipps-link-sammlung/>

<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zuhause.html>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiel-und-bewegungsraeume/>

<https://www.google.de/amp/www.2kindchaos.com/familie/14-hacks-spielideen-zuhause-kleinkind-baby%3fformat=amp>

<https://www.kita.de/wissen/spiele-fuer-drinnen/>

[https://bildung.erzbistum-koeln.de/.content/.galleries/ideen-fuer-zu-hause/ideen-fuer-zu-hause.jpg?\\_scale=h:170,w:170](https://bildung.erzbistum-koeln.de/.content/.galleries/ideen-fuer-zu-hause/ideen-fuer-zu-hause.jpg?_scale=h:170,w:170)

## **Ernährung**

- Teilweise sind Regale leergekauft und Fertignahrung ist gar nicht oder nur schwer zu beschaffen ist. Hier finden Sie jede Menge einfachster Kochrezepte

<https://www.ble-medianservice.de/0329/das-beste-essen-fuer-babys>

## **Stress bewältigen und vorbeugen**

- Rückzug: Bevor deiner Familie die Decke auf den Kopf fällt, baut doch lieber eine Höhle draus! Sessel, Polster und Leintücher bilden gemütliche Lager, in die sich Eltern und Kinder zum (Vor-)Lesen oder Spielen zurückziehen kann

<https://gewaltlos.de/>

Wir sind weiterhin für Sie da!