



In Zeiten von Corona – Die Nerven behalten

Liebe Eltern,

Woche 5 des Kontakt-Verbots:

Die Kitas sind geschlossen.

Die Spielplätze sind gesperrt.

Die Kinder sind den ganzen Tag zu Hause.

Sie müssen die Kinder beschäftigen.

Das kann schwer sein.

Die Kinder finden die Zeit mit der Familie schön.

Aber Kinder brauchen Struktur.

Sie brauchen einen Tagesablauf.

Struktur gibt Kindern Sicherheit.

Struktur hilft bei der Orientierung.

Beispiel:

1. Die Familie startet den Tag zusammen.

Alle frühstücken zusammen:

Der Tag wird geplant.

Die Kinder sagen, was sie spielen möchten.

Die Eltern sagen, was sie machen müssen.

Wann spielt die ganze Familie zusammen?

Wann macht die ganze Familie eine Pause?

2. Frische Luft ist gut für die ganze Familie.

Spaziergänge sind wichtig.

Frische Luft entspannt die Kinder.

Die Kinder können sich bewegen.

Wiesen und Wälder sind interessant für die Kinder.

Die Kinder können viel entdecken.

3. Mit den Kindern sprechen

Stellen Sie Ihrem Kind Fragen:

„Was hat dir heute Spaß gemacht?“

„Was war heute schlecht?“

Hat Ihr Kind Angst?

Trösten Sie es.

Sagen Sie:

„Alles wird gut. Bald ist das vorbei.“

Ärzte und Politiker tun alles für schnelle Normalität.

4. Kontakte halten

Vermisst Ihr Kind Oma und Opa?

Vermisst Ihr Kind die Freunde?

Vermisst Ihr Kind die Kita?

Schreiben sie zusammen einen Brief.

Ihr Kind malt ein Bild.

Telefonieren sie mit Oma und Opa, Freunden, Kita.

Oder machen sie einen Videoanruf.

5. Hilfe suchen

Haben Sie Probleme?

Mit dem Geld?

Oder mit der Gesundheit?

Keine Angst!

Sie bekommen Hilfe.

Bitte rufen Sie an!

Ihr Familienzentrum hilft.