

Coronavirus:

Tipps für Eltern und Kinder zur Überbrückung der häuslichen Isolation und Quarantäne

Liebe Eltern,

die derzeitige Situation im Hinblick auf die Corona-Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen. Auch Sie sehen sich im Moment mit einigen Einschränkungen und Aufgaben in Ihrem persönlichen Alltag konfrontiert.

Da es für uns nachvollziehbar ist, dass die Rundum-Betreuung der eigenen Kinder in dieser Zeit eine besondere Herausforderung darstellt, haben wir uns einige Gedanken gemacht, um Sie mit folgenden Tipps zu unterstützen:



Schaffen Sie Strukturen und einen geregelten Alltag für sich und Ihre Kinder; z.B. gemeinsam einen Stundenplan erstellen mit festen Zeiten für Schulaufgaben, spielen, basteln, Medienzeiten, Pausen, Mahlzeiten, ...



Wenn Sie keine Möglichkeit haben nach draußen zu gehen, bewegen Sie sich mit Ihren Kindern vor dem offenen Fenster.



Schreiben/Gestalten Sie mit den Kindern Briefe an Oma und Opa oder Schulfreunde, oder beschäftigen Sie die Kinder mit Bastelideen. (Anregungen finden Sie in unserer Linksammlung)

Coronavirus:

Tipps für Eltern und Kinder zur Überbrückung der häuslichen Isolation und Quarantäne



In dieser, für uns alle schwierigen Situation, ist es in Ordnung, wenn die Kinder auch mal mehr Zeit mit Medien (TV oder Tablet) verbringen. Vor allem, wenn Sie von zuhause aus arbeiten müssen. Wichtig ist jedoch, diese Zeiten von vorne herein klar zu benennen, Zeitangaben zu machen und auf kindgerechte Programme zu achten.



Nutzen Sie Video-Anrufe o.ä., um andere Familienmitglieder oder Freunde zu sehen.



Nutzen Sie die sozialen Medien auch für sich. Sie können dort Anregungen für Beschäftigungsideen suchen, (z.B. #spielenstattpanik, Anregungen finden Sie bei unserer Linksammlung) oder diese für Ihren eigenen Austausch mit anderen Eltern in der gleichen Situation nutzen.



Nutzen Sie Notfallnummern
Telefonseelsorge: 0800 111 0 111/222
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 0800 116 016
Sucht- und Drogenhilfe: 01805 31 30 31 ... uvm.



Kontakte im Schwarzwald-Baar-Kreis
Grauzone- Hilfe bei sexueller Gewalt: 0771/4111
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche: 07721 9137676



Wenn Sie zu zweit sind, wechseln Sie sich ab und gönnen sich auch „kinderfreie“ Zeiten.

Coronavirus:

Tipps für Eltern und Kinder zur Überbrückung der häuslichen Isolation und Quarantäne

➤ Links zu Angeboten und Ideen:

- **Kindgerechte Infos Corona-Pandemie:**
<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>
- **Wissenswertes zum Corona-Virus:**
<https://www.geo.de/geolino>
- **Lernplattform Planet-Wissen ARD:**
<https://www.planet-wissen.de/index.html>
- **Lernplattform Planet-Schule SWR/ WDR:**
<https://www.planet-schule.de/>
- **Kindersuchmaschine:**
<https://www.fragfinn.de/>
- **Sofatutor (gratis Probemonat):**
<https://www.sofatutor.com/>
- **Unicef, Tipps gegen Langeweile:**
<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>
- **Kinderplattform mit vielen Ideen:**
<https://www.kidsweb.de/>
- **Bastel- und Beschäftigungstipps:**
<https://www.geo.de/geolino/basteln>
- **Bastelvorlagen, Mandalas und mehr:**
<https://creativepark.canon/de/index.html>



Wie erkläre ich Kindern Corona?

- Fragen Sie, was das Kind schon weiß, gehen Sie auf Fragen ein
- Seien Sie ehrlich und erklären Sie die Situation kindgerecht
- Schildern Sie beispielsweise, warum man im Moment nicht auf den Spielplatz darf
- Erklären Sie, wie man sich ansteckt
- Erklären Sie, wie wichtig das Händewaschen ist und wie es richtig funktioniert
- Erinnern Sie Ihr Kind an die Hust-, und Nies-Hygiene und erklären Sie diese
- Erklären Sie, dass manche Menschen besonders geschützt werden müssen



Extra-Tipp: So macht Händewaschen viel mehr Spaß! Knetseife!

Man braucht: 2 EL Seife; 2 EL Speiseöl; 5 EL Speisestärke; evtl. Lebensmittelfarbe und Glitzer. Alles in einer Schüssel vermischen und durchkneten. Fertig ist die Knetseife, mit der Händewaschen gleich viel mehr Spaß macht!