

## Konflikten vorbeugen / Konflikte bewältigen

- Es ist zunächst völlig normal, dass Verhaltensprobleme Ihrer Kinder zunehmen, denn die aktuelle Situation ist für alle Familien herausfordernd und vielleicht auch beängstigend

Was kann helfen?

- Schaffen Sie eine feste und transparente Tagesstruktur.  
Beispielplan Familie Mustermann, 2 Kinder: Tobias (4), Lara (8), beide Eltern arbeiten im Home Office

Zeit	Tobias	Lara	Mama/Papa
7:30-8:30	Aufstehen/ Frühstück/ Zähne putzen/ Anziehen		
8:30-10:30	Spielzeit allein	Lernzeit ohne Medien	Home Office
10:30-11:30	Gemeinsames Spielen		Home Office/ Spielen
12:00-13:30	Mittagessen/ Mittagspause		
13:30-14:30	Spielen mit Mama/ Papa	Lernzeit mit Medien	Home Office/ Spielen
14:30-17:00	Bewegung/ Spielen	Bewegung/ Spielen	Home Office/ Haushalt/ Spielen
17:00-18:00	Ruhezeit	Ruhezeit	Home Office
18:00-18:30	Abendessen		
18:30-19:00	Vorlesen/ Schlafen	Fernsehen/ Tablet	Tobias ins Bett bringen/ Haushalt
19:00-20:00		Vorlesen Schlafen	Lara ins Bett bringen/ Pause
20:00-20:30			Über den Tag sprechen
Ab 20:30			Feierabend !

- Stellen Sie Regeln auf, die zum veränderten Alltag passen: Mehr Fernsehen und Tablet als sonst ist völlig okay, behalten Sie trotzdem den Überblick! S.u. für Medientipps
- Stellen Sie viele interessante Beschäftigungen zur Verfügung (s.u. für Tipps)
- Gönnen Sie sich eigene Auszeiten, wechseln Sie sich mit ihrem Partner ab
- Loben Sie Ihre Kinder, wenn alles gut klappt
- Beziehen Sie ihre Kinder mit in die Hausarbeit ein: Einkaufsliste diktieren, Socken sortieren, den Tisch decken, beim Kochen helfen...
- Nehmen Sie Hilfe und Beratung in Anspruch,
  - z.B. "Nummer gegen Kummer": [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de), hier können sich auch Kinder und Jugendliche selbst beraten lassen
  - Beratungsangebote der Caritas

- Telefonische Beratung durch das für Sie zuständige Jugendamt
- Ihr Kind ist Patient/in im SPZ / IFF / KJPP? Nehmen Sie per E-Mail oder Telefon Kontakt auf – Ihr Bezugstherapeut/ Ihre Bezugstherapeutin oder unsere heilpädagogischen Mitarbeiter/innen beraten Sie und oder ihre größeren Kinder gerne individuell

## Umgang mit dem Corona-Virus

- Planen Sie feste Zeiten, zu denen Sie sich selbst informieren, 2 x/Tag ist ausreichend. Dies sollte ohne Ihre Kinder stattfinden
- Nutzen Sie seriöse Quellen wie [www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de), [www.rki.de](http://www.rki.de)
- Führen Sie Gespräche über eigene Ängste und Sorgen möglichst ohne Anwesenheit Ihrer Kinder
- Das sagt Ralph Kortewille von der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Regio Klinikum Elmshorn:
 

***Eine Frage, die immer hilft, ist: „Was weißt du denn schon darüber?“ So gewinnen Eltern Zeit und erfahren mehr darüber, welche Sorgen das Kind eigentlich beschäftigen. Vielleicht verstecken sich bestimmte Gedanken in der Frage des Kindes, die dem Kind selbst noch nicht bewusst sind. Auch entgehen Eltern durch Rückfragen dem Risiko, Fragen zu beantworten, die das Kind gar nicht gestellt hat, oder Details zu erklären, die das Kind überfordern könnten. Die wichtigste Information für alle Kinder und Jugendliche ist, dass die Eltern gut auf sich selbst und die Kinder aufpassen, damit alle gesund bleiben. Dazu ist es dann auch manchmal nötig, vernünftig zu sein und Entscheidungen zu treffen, die niemandem wirklich gefallen.***
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Halten Sie Abstand zu anderen ein, waschen Sie sich regelmäßig die Hände, halten Sie die Hust- und Niesetikette ein und erklären Sie, warum Sie das tun
- Informieren Sie Ihre Kinder altersangemessen:
  - Youtube Video Stadt Wien: <https://www.youtube.com/watch?v=FTYX5uVxmCs>
  - Für Vorschulkinder reichen vereinfachte Erklärungen: "Es gibt eine neue Krankheit, die heißt Corona-Virus und es ist wichtig, dass sich nicht so viele Leute damit anstecken. So können alle, die krank werden, weiter gut versorgt werden"
  - Ab dem Grundschulalter schauen oder hören Sie sich gemeinsam Kindernachrichten an:
    - Logo Kindernachrichten im KIKA (11:05 Uhr oder 19:50)Uhr, weiterführende Informationen, Erklärfilme usw. gibt es auch auf [www.logo.de](http://www.logo.de)
    - NDR Info Kindernachrichten zum Anhören <https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4096.html>
    - Auf [www.geolino.de](http://www.geolino.de) gibt es einen Kinder-Podcast mit Infos zum Corona-Virus
- Vermitteln Sie, was auch Kinder tun können, um die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen
  - Machen Sie ein kleines Experiment, das zeigt, wie wirksam Seife ist [https://youtu.be/jR52yNp\\_bWE](https://youtu.be/jR52yNp_bWE)
  - Das kannst Du tun:
    - Wasch' deine Hände regelmäßig mit Seife und singe dabei zweimal Happy Birthday (entspricht der empfohlenen Waschkdauer)
    - Verzichte auf Treffen mit Deinen Freunden
    - Halte draußen Abstand zu anderen

## Home Schooling

### Allgemeine Tipps:

- Bleiben Sie entspannt: Niemand erwartet, dass Sie ihren Kindern so guten Unterricht geben können wie eine ausgebildete Lehrkraft!
- Die Beziehung zu Ihrem Kind ist wichtiger, als alle Aufgaben zu schaffen
- Fehler sind erlaubt!
- Planen Sie feste Lernzeiten ein (s. hierzu auch den Punkt "Konflikten vorbeugen/ Konflikte bewältigen")
- Starten Sie mit einer kleinen Bewegungseinheit (als Ersatz für den Schulweg)
- Wechseln Sie Aufgaben mit Paper und Stift mit digitalen Lernmethoden ab
- Wechseln Sie zwischen konzentrierten Lernformen (z.B. Arbeitsblätter allein), kommunikativen Aufgaben (z.B. gemeinsam einen Text lesen) und kreativen Aufgaben (z.B. etwas malen, basteln, konstruieren)
- Planen Sie ausreichend Pausen ein
- Führen Sie ein kleines Lerntagebuch ("Was habe ich heute geschafft"), eventuell gekoppelt mit einem Belohnungsplan
- Rufen Sie in der Schule an oder nutzen Sie die digitalen Kommunikationswege zu den Lehrkräften bei Problemen

### Digitale Lernangebote:

- App ANTON für Android und Apple: Kostenlose Übungen für die Klassen 1-10, nach Fächern und Themen gestaffelt.
- [www.planet-schule.de](http://www.planet-schule.de)
- [www.kindernetz.de](http://www.kindernetz.de)
- [www.br.de/alphalernen](http://www.br.de/alphalernen)
- [www.sofatutor.com](http://www.sofatutor.com)
- [www.brockhaus.at](http://www.brockhaus.at) (vor allem für ältere Schüler/innen)

## Bewegung

### Drinnen:

- Bewegungsspiele: Twister, Wii Sports, Reise nach Jerusalem mit Kissen, zur Lieblingsmusik tanzen
- Bewegung mit Youtube:
  - Albas tägliche Sportstunde: Der Basketballverein ALBA Berlin bringt jeden Tag drei "Sportstunden" heraus: Für Kindergarten, Grundschule und Oberschule (etwa ab Klasse 7):  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=albas+t%C3%A4gliche+sportstunde](https://www.youtube.com/results?search_query=albas+t%C3%A4gliche+sportstunde)
  - Für kleine Bewegungspausen zwischen den Hausaufgaben: Kinderworkout von Eileen Gallasch: <https://www.youtube.com/watch?v=gN4INVtuHJY>
  - Tanzen für Grundschulkindern mit den Summer Dance Mitmachkursen der Dance Company Leipzig:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=summer+dance+mitmachkurs](https://www.youtube.com/results?search_query=summer+dance+mitmachkurs)
  - Tanzen mit dem KIKA Tanzalarm:  
<https://www.kika.de/tanzalarm/extras/anleitungen100.html>
  - Kinder-Yoga – viele Videos auf YouTube verfügbar

## Draußen:

- Radtour mit Picknick planen und durchführen
- Waldspaziergang mit Schatzsuche (siehe Bild)



- Inline skaten
- Roller fahren
- Hüpfekästchen aufmalen

## **Spiele und Beschäftigungen allein**

- Tip Toi / Ting
- Kneten
- Eine Höhle bauen
- Verkleiden
- Lego / Duplo / Playmobil
- Ein Tagebuch schreiben
- Einen Zaubertrick lernen
- Einen Brief an Oma und Opa schreiben oder ihnen ein Bild malen und zuschicken
- Lesen
  - Für Familien aus Wesel bietet die Stadtbücherei derzeit ein kostenfreies digitales Abo an. Kontaktieren Sie dafür [stadtbuecherei@wesel.de](mailto:stadtbuecherei@wesel.de)
  - Unter [www.weltbild.de](http://www.weltbild.de) finden sich aktuell kostenlose Kinder E-Books – Drache Kokosnuss, Ostwind u.v.m.
- Medienzeit!
  - Apps für Vorschulkinder
    - Die Sendung mit dem Elefanten
    - Kikaninchen
    - oh wie schön ist Panama (kostenpflichtig)
    - Duplo Trains
    - Die kleine Raupe Nimmersatt
  - Apps für ältere Kinder

- Thinkrolls (ein Knobelspiel, das Spaß macht und das logische Denken anregt)
- Internetseiten
  - [www.kindernetz.de](http://www.kindernetz.de) Angebot des SWR, unter anderem findet man hier eine Vorleseaktion bekannter Autoren
  - WWF: <https://blog.wwf.de/corona-sinnvolle-tipps-kinder/>
  - [www.geolino.de](http://www.geolino.de)
  - [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de) (Suchmaschine für Kinder)
  - Youtube Kids (nur jugendfreie Inhalte)
- Fernsehen: Täglich von 9-12 sendet der WDR ein Programm für Grundschulkindern. Eine gute Übersicht mit kindgerechten Programmen finden Sie auf [www.flimmo.tv](http://www.flimmo.tv)

### Kreativangebote

- Malen
- Aus alten Zeitschriften ausschneiden und aufkleben
- Ausmalbilder ausdrucken, z.B. auf [www.kinder-malvorlagen.com](http://www.kinder-malvorlagen.com), [www.schule-und-familie.de](http://www.schule-und-familie.de), [www.kika.de](http://www.kika.de) oder [www.newniq.com](http://www.newniq.com)
- <https://www.wdrmaus.de/spiel-und-spass/basteln>
- [www.kidsweb.de](http://www.kidsweb.de) (Bastelangebote für Vorschul- und Schulkinder)
- [www.pinterest.de](http://www.pinterest.de) (U3, Kindergarten, Schulkinder Bastelangebote, Spiele in der Wohnung mit Alltagsmaterialien)
- Salzteigrezept: 2 Tassen Mehl, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Salz, gut durchkneten...fertig
- [www.medimops.de](http://www.medimops.de) gebrauchte Bücher für jede Altersklasse
- [www.die30besten.de](http://www.die30besten.de) (Bewegungslieder, Märchen...kostenfrei)
- [www.familie.de<Kleinkind](http://www.familie.de/Kleinkind) (Fingerspiele, Singspiele)

### Spiele und Beschäftigungen zusammen

- Brettspiele
- Etwas backen
- Kresse pflanzen (funktioniert auch auf einem feuchten Küchenpapier)
- Ein Beet anlegen
- Vorlesen. Neues Lesefutter gibt es täglich bei [www.einfach-vorlesen.de](http://www.einfach-vorlesen.de) (auch als WhatsApp-Abo möglich)
- Einen Kino-Abend auf der Couch machen
- Schminken: <https://deavita.com/dekoration/fasching/kinderschminken-vorlagen-gratis-halloween.html>
- Das Kinderzimmer umgestalten
- YouTube Musikstunden für Eltern und Kinder von 0 bis 5 Jahren <https://www.youtube.com/watch?v=Dw-lcpDVOvA>
- Etwas unübersichtlich, dafür voll mit vielen neuen und alten Spielideen: [www.kinderspiele-welt.de](http://www.kinderspiele-welt.de)

## **Finanzielle Hilfsangebote**

- Finanzielle Hilfe der Bundesregierung für Eltern, die von Verdienstausschlag betroffen sind:  
Weitere Informationen hier: <http://www.tagesschau.de/inland/verdienstausschlag-eltern-101.html>
- Aktion Lichtblicke bei Radio K.W. : <https://www.radiokw.de/artikel/aktion-lichtblicke-spendenaktion-fuer-betroffene-der-corona-pandemie-543854.html>