



## „Tipps und Tricks“ für den Familienalltag in Zeiten von Corona

### Liebe Eltern,

- ♥ Bleiben Sie gelassen, auch wenn dies manchmal schwerfallen sollte.
- ♥ Entdecken Sie möglichst positive Seiten der aktuellen Lage. Eventuell hat Ihre Familie nun Zeit, gemeinsam Dinge zu unternehmen, beispielsweise im Freien oder beim gemeinsamen Spielen und Basteln.
- ♥ Erklären Sie Ihren Kindern alters- und kindgerecht die Lage als „Ausnahmesituation“.



- ♥ Erklären Sie, dass die Erwachsenen die Situation regeln werden.
- ♥ Bringen Sie Struktur **und** Abwechslung in den Alltag, binden Sie die Kinder aktiv und altersgerecht in die Planung der Tage und Wochen ein.
- ♥ Halten Sie eine gewisse Tagesstruktur ein. Beispielsweise: „Jeden Wochentag machen wir vormittags Hausaufgaben oder mit kleineren Kindern Experimente und Spiele“. Wichtig ist auch, für regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten zu sorgen. Denken Sie beim Essen z.B. auch an gesunde „Obstrunden“ während des Tages.
- ♥ Gehen Sie, solange es hier keine zusätzlichen Anordnungen gibt, viel an die frische Luft. Nicht nur bei Sonnenschein, auch bei Regen oder Wolken ist der Aufenthalt im Freien entspannend für Kinder und Sie selbst. Meiden Sie dabei belebtere Plätze, denken Sie an den Mindestabstand und treffen Sie sich auch nicht mit anderen Familien.
- ♥ Verschaffen Sie sich Pausen in der Betreuung. Kinder müssen wissen, dass ihre Eltern nun nicht ständig für sie verfügbar sein können. Dies gelingt mithilfe kleiner Aufgaben im Haushalt, einem Spieleangebot wie einem Puzzle o.ä. aber auch festen Kuschel- und Familienzeiten.
- ♥ Sorgen Sie, wenn Sie auf Kinderbetreuung angewiesen sind, möglichst für Kontinuität. Lassen Sie Ihr Kind nie von Fremden und nur von zuverlässigen und vertrauenswürdigen Personen betreuen.





- ♥ Überlegen Sie mit den Kindern gemeinsam: Was wollen wir in dieser Zeit ausprobieren? neues Rezept, oder Kresse frühzeitig, dass Einkaufsläden



Möglichkeiten sind z.B.: Ein eine Höhle im Wohnzimmer auszusäen. Erklären Sie dabei Zoo, Spielplätze und derzeit tabu sind.

- ♥ Eine gute Idee ist es auch, einen Wochenplan gemeinsam mit der ganzen Familie zu gestalten.
- ♥ Telefonieren Sie mit anderen Eltern, wie diese mit der Situation umgehen. Evtl. kann man digital Spiele-Ideen und Büchertipps austauschen. Bücherbestellungen und Spielebestellungen online funktionieren auch weiterhin.

- ♥ Respektieren Sie, dass es für die Kinder zu Beginn dieser Ausnahmezeit ggf. ungewohnt und nicht nur entspannt ist, zuhause zu bleiben. Auch sie vermissen ihr gewohntes Umfeld und ihre Freunde.



- ♥ Wenn Sie merken, dass Sie angespannt, gereizt oder genervt sind, scheuen Sie sich nicht, Hilfe bei **Beratungsstellen** zu suchen, die in der Regel online erreichbar sind. Eine weitere telefonische Anlaufstelle ist darüber hinaus „Die Nummer gegen Kummer“. Sowohl für rat- und hilfeschuchende Kinder und Jugendliche (bundesweit unter der Telefonnummer 116111, Mo. - Sa. 14 - 20 Uhr) als auch für Eltern (bundesweit unter der Telefonnummer 0800 111 0 550, Mo. - Fr., 9 - 11 Uhr, Di. und Do., 17 - 19 Uhr) können Sie hier Fragen loswerden. Einzelne Telefone weiten derzeit auch ihre Angebote aus.



**Wir wünschen Ihnen eine möglichst entspannte Zeit und gute Gesundheit!**

Kontakt: DKSB LV Sachsen e.V. [info@kinderschutzbund-sachsen.de](mailto:info@kinderschutzbund-sachsen.de)