

Tipps für Zuhause – 1. Teil

Liebe Eltern,

die Tage, Wochen und Monate in Zeiten des Corona-Virus sind eine große Herausforderung für uns alle. Wir möchten Ihnen in diesen Tagen Materialien zusammenstellen mit Ideen, was Sie zuhause mit ihren Kindern machen können. Wir möchten insgesamt v.a. schöne Ideen weiterleiten und hoffen, dass diese Materialien Sie unterstützen können, gelassen, wohlwollend, verlässlich und stark zu sein.

Eins vorweg: Denken Sie bitte immer auch an sich! Und seien wir alle großzügig.

Kinder wollen die Welt erobern und werden im Moment teilweise daran gehindert. Lassen Sie sie daher bitte zuhause auch mal richtig laut sein und ermöglichen Sie so viel Bewegung wie möglich. Kurze Spaziergänge draußen - soweit gestattet und mit Abstand! – sind wichtig. Vereinbarte Rituale können den Tagen Struktur geben, die Kindern wie Erwachsenen hilft.

Hier kommen nun unsere ersten Materialien. Teilen Sie diese gerne mit anderen.

Erklär-Video: was ist Corona?

Hier finden Sie ein kleines [Erklär-Video](#) der Stadt Wien, in dem sehr anschaulich für Kinder erklärt wird, was das Corona-Virus ist und wie man sich jetzt verhalten sollte. Wichtig ist einerseits Kindern die aktuelle Lage zu erklären, andererseits aber auch einen „normalen Alltag“ für Kinder und Familien zu ermöglichen. Lassen Sie uns versuchen, Vorsicht nicht zu Panik und Angst werden zu lassen.

„Hausarrest“ für alle – wie schaffen das Familien? - ein interaktives Videogespräch.

Kürzlich hat ein Gespräch im Internet stattgefunden mit Prof. Dr. Karl Heinz Brisch, einem führenden Bindungsforscher. Das Thema war „Hausarrest“ für alle – wie schaffen das Familien? Das interaktive [Videogespräch](#) wurde aufgezeichnet. Es dauert 60 Minuten und kann Erziehende in der schwierigen Situation unterstützen. Und Sie können es anschauen, wenn immer Sie Zeit haben. Hier geht es darum, wie es Familien in der Situation zuhause im Spagat zwischen der Versorgung von kleinen Kindern und den Anforderungen im Home-Office jetzt geht. Wie können Familien mit der unfreiwilligen Nähe und Isolation in schwierigen Zeiten umgehen? Wie kann mit Kindern über die aktuelle Situation gesprochen werden? Wie können Eltern mit ihrer eigenen Angst umgehen und Kindern bei der Bewältigung der Stress-Situation helfen? Herr Brisch rät zur Milde miteinander und gibt einige hilfreiche Tipps und Anregungen.

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen - Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten. Vom Berufsverband österreichischer Psychologen (BÖP)

In diesem [Papier](#) erhalten Sie hilfreiche Anregungen sowie praktische Tipps, wie sie

- mit Ängsten und großen Sorgen umgehen können
- Maßnahmen mit Kindern und Jugendlichen treffen können
- Maßnahmen ergreifen
 - o gegen das Auftreten von Konflikten
 - o gegen Langeweile
 - o gegen Gewalt

Achtung! Die dort angegebenen Telefonnummern gelten nicht für Deutschland.

Gute Tipps für zuhause - die „Home-Kita“

Tipps für Schönes mit Kindern, Spiele, Bewegung, Musik u.v.m. finden Sie fortlaufend aktualisiert auf der [Homepage](#) der Elbkinder.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft. Bleiben Sie gesund – und bleiben wir in Kontakt miteinander!

Ihre Elbkinder

Zusammengestellt von Sabine Baecker