

Familienleben in Corona-Zeiten

Wie kann meine Familie die aktuelle Zeit gut verbringen?

Wie kann ich meinen Kindern Corona altersgerecht erklären?

Wer sind meine Ansprechpartner in Not- und Krisensituationen?



Wie kann meine Familie die aktuelle Zeit gut verbringen?

Tages- / Wochenpläne erstellen

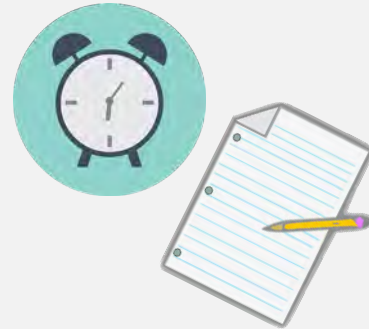
Um als Familie trotz der widrigen Umstände eine angenehme Zeit zu haben, ist ein weiterhin geregelter Alltag sehr wichtig. Tages- / Wochenpläne helfen dabei, Langeweile zu vermeiden und nicht im Chaos unterzugehen.

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen Stundenplan für jeden Tag der kommenden Woche. Machen Sie daraus ein kleines Familienprojekt, bei dem jeder eigene Ideen einbringen kann. Dabei sollte jeder Tag sowohl Arbeits- als auch freie Zeiten enthalten.



Beispiel für einen Tagesplan – unter der Woche:

Zur gewohnten Zeit aufstehen (Wecker stellen!)



Gemeinsam frühstücken

Schulaufgaben erledigen

Medienzeit¹⁾

z.B. Hörbücher, Online-Spiele mit Freunden, Fernsehen, Video-Telefonate mit Freunden oder Verwandten



Gemeinsames Mittagessen

Freie Spielzeit ohne digitale Medien²⁾

z.B. mit Bausteinen, Kuscheltieren, Puppen oder Spielzeugautos



Bewegungszeit

z.B. TikTok-Tanz erlernen, Sportstunde über Youtube, Luftballon-Volleyball, Seilspringen oder Bälle kicken im eigenen Garten



Abenteuer erleben

z.B. Höhle bauen, Modenschau veranstalten, Osterdeko basteln und damit die Wohnung schmücken, Papierfliegerweitwurf, Kettenreaktion bauen, Karaokewettbewerb, geheimen Handschlag überlegen, Musik mit Haushaltsgegenständen machen, Zaubertricks einstudieren, Brettspiel mit eigenen Figuren und Ereigniskarten erfinden



Elternschulstunde (Kinder informieren Eltern)

z.B. über ihre Freundschaften, ihre Lieblings-Youtuber oder -TikToker, den neuen Legoaufbau oder die Fütterung ihrer Kuscheltiere



Gemeinsames Abendessen

Ruhige Beschäftigungszeit

z.B. Gesellschaftsspiele, Bücher lesen oder vorlesen, Bilder malen, Gedichte schreiben, Lieder singen oder alte Bilder ansehen



Gewohnte Bettgezeit



Beispiel für einen Tagesplan – am Wochenende:

Zu gewohnter Zeit aufstehen



Gemeinsam frühstücken

Freie Spielzeit ohne digitale Medien²⁾

z.B. mit Kinderbüchern, Bügelperlen, Zauberwürfel, Magneten, Seifenblasen oder Flechtschnüren

Mithilfe im Haushalt

z.B. gemeinsam kochen, den Tisch decken, Kleidung aussortieren, Blumen gießen, Zimmer aufräumen oder das Haustier füttern



Gemeinsames Mittagessen



Medienzeit¹⁾

z.B. Spielekonsole, Chatten mit Freunden, Hörspiele, Videos oder Serien

Bewegungszeit

z.B. spazieren gehen, Yoga- oder Turnstunde über Youtube, Trampolinspringen, Hindernisparcour durch die Wohnung machen



Neue Herausforderungen

z.B. Flechtfrisuren üben, Torte backen, Fahrradreparatur erlernen, dem Haustier Tricks beibringen, Kopfstand lernen, Jonglieren üben, das 10-Finger-System am Computer erlernen, Fotografie oder Shuffle-Tanz ausprobieren



Gemeinsames Abendessen

Ruhige Beschäftigungszeit

z.B. Collagen oder Fotobücher für Freunde erstellen, Essenswünsche für die nächste Woche sammeln, Puzzle machen oder Tagebuch schreiben



Gewohnte Bettgehzeit



1) Mediennutzung

Angesichts der Kita- und Schulschließungen bzw. der Ausgangsbeschränkungen müssen Eltern Ihre Kinder nun den ganzen Tag daheim beschäftigen. Gleichzeitig bieten die digitalen Medien unzählige Möglichkeiten der Unterhaltung, die Kinder nur allzu gerne in Anspruch nehmen würden. Dennoch müssen Eltern dafür sorgen, dass Ihre Kinder bei der Mediennutzung ein gesundes Maß erlernen.

Tipps:

❖ **Selbst ein gutes Vorbild sein!**

Hinterfragen Sie Ihren eigenen Medienkonsum. Wann ist es notwendig, online zu sein und wann ist es lediglich ein leichter Zeitvertreib? Wenn es Ihre Heimarbeit erfordert, ständig vor dem PC zu sitzen, sollten Sie Ihren Kindern dies erklären. Kinder nutzen digitale Medien überwiegend zum Vergnügen und müssen andere Funktionen erst noch kennenlernen.

❖ **Regeln vereinbaren!**

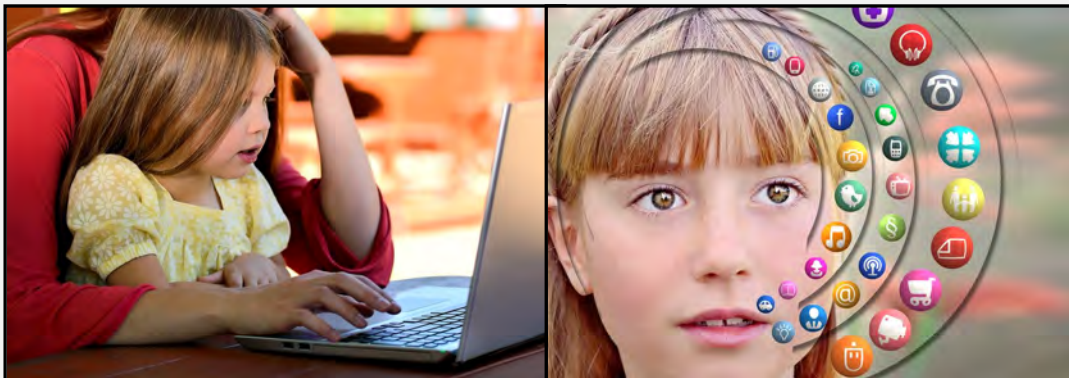
Legen Sie entsprechend dem Alter Ihres Kindes fest, wie lange es am Tag digitale Medien nutzen darf. Besprechen Sie auch, welche Inhalte erlaubt sind.

❖ **Hinsehen!**

Achten Sie darauf, was Ihr Kind sich ansieht oder was es spielt. Informieren Sie sich über Altersbeschränkungen oder Gefahren, die bei der Nutzung bestimmter Programme/Apps/Seiten bestehen.

❖ **Alternative Anreize schaffen!**

Bieten Sie Ihrem Kind über den Tag genug andere Beschäftigungsmöglichkeiten an, die ihm einen Ausgleich schaffen.



2) Freie Zeit ohne digitale Medien

Während dieser Zeit sollen sich die Kinder ruhig auch einmal **selbst beschäftigen**. Bieten Sie Ihrem Kind daher in dieser Zeit erst einmal kein konkretes Spiel/Spielzeug an. Ihr Kind wird lernen, auch mit Langeweile umgehen zu können und muss selbst kreativ werden, um sich Abwechslung zu verschaffen. Gleichzeitig ist dies eine gute Gelegenheit für die Eltern, sich für eine Zeit lang um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und Kraft zu tanken!

Wie kann ich meinen Kindern Corona altersgerecht erklären?

Kinder dürfen nicht mehr in die Kita oder Schule, dürfen ihre Freunde nicht mehr sehen, Oma und Opa nicht mehr besuchen. Im Supermarkt bekommt Mama/Papa nicht mehr alles, was sie wollen aufgrund von leeren Regalen. Womöglich arbeiten die Eltern nun von zuhause aus und immer wieder taucht das Wort „Corona“ auf, wenn Erwachsene miteinander sprechen, telefonieren oder die Nachrichten hören.

Kinder nehmen diese Veränderungen wahr und bedürfen der Erklärung ihrer Eltern, um diese einordnen zu können. Dabei müssen Mama und Papa ihnen nicht nur **erklären, warum sie momentan den Kontakt zu anderen Menschen vermeiden sollen**, sondern auch die **Angst vor dieser neuen Situation nehmen**. Bleiben Sie selbst ruhig, sachlich, aber auch sensibel, wenn Sie darüber sprechen. Zeigen die eigenen Eltern Angst oder verwenden unheimliche Begriffe wie „Panik“, „Pandemie“ oder „Infizierte“, beunruhigt das Kinder sehr.

Die nachfolgenden Bilder sollen Ihnen helfen, die aktuelle Situation kindgerecht erklären zu können.









(Text von Agi Malach; Illustration von Lea Slinga Hillerzeder)

Die Kindernachrichten „logo“ auf KIKA zeigen übrigens täglich um 11:05 Uhr und 19:50 Uhr alles zur aktuellen Situation.

Wer sind meine Ansprechpartner in Not- und Krisensituationen?

Mehrere Wochen derart eingeschränkt zu sein, kann für alle Beteiligten ziemlich belastend werden. Das andauernde „Aufeinandersitzen“, die situationsbedingte Unsicherheit und womöglich auch Unzufriedenheit bieten nicht selten Nährboden für Konflikte und Streitereien zwischen den Familienmitgliedern. Sollten sich diese stark summieren oder zu eskalieren drohen, wird empfohlen, fachlichen Rat einzuholen.

Folgende Stellen sind weiterhin erreichbar und bieten online/telefonisch Beratung an:

JUZ Jugendzentrum WEIDEN

Facebook: Jugendzentrum Weiden

E-Mail: info@juz.de

Hp: <https://juz.sjr.de/>

BERATUNGSSTELLE für Kinder, Jugendliche und Eltern WEIDEN/NEUSTADT

Tel.: 0961-3917400

E-Mail: sekretariat@beratungsstelle-weiden.de

Geschäftszeiten:

Mo – Do 8:30 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:30 Uhr

Fr 8:30 – 12 Uhr und 13 – 15 Uhr (nachmittags: Jugendsprechstunde)

Hp: <https://www.beratungsstelle-weiden.de/>

KOKI Netzwerk frühe Kindheit WEIDEN/NEUSTADT

Tel.: 0961-815136 oder 0961-815137

KOPFHOCH.DE – Online- und Telefonberatungsstelle für Kinder & Jugendliche

Tel.: 0800-5458668

E-Mail: kopfhoch@kinderschutzbund-regensburg.de

Facebook: Online- und Telefonberatungsstelle kopfhoch

Hp: <https://www.kopfhoch.de>

Bei Kindeswohlgefährdungen und für Jugendliche in Krisensituationen:

ALLGEMEINER SOZIALDIENST DER STADT WEIDEN

Tel.: 0961-815105

E-Mail: jugendamt@weiden.de