

Tipps für Eltern mit Kleinkindern



Liebe Eltern,

das Leben mit Kinder und Familie ist auch in normalen Zeiten eine besondere Herausforderung, nun noch um so mehr in einer Ausnahmesituation seit der Corona-Krise.

Mit den Angeboten bei FamilienRat und FamilienRat vor Ort möchten wir ihnen gerade in dieser Zeit mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten zur Seite stehen.

Mein Name ist **Birgit Kaiser** und einige von Ihnen kennen mich bereits über die Angebote **RunderTisch** oder **Redezeit**, die ich über das **Projekt FamilienRat vor Ort** bei ihnen in der Kita anbiete.

Sicherlich versuchen auch sie ihren **Alltag mit Familie, Erziehung**, Arbeit im Homeoffice, Kurzarbeit oder Zwangsurlaub, Selbständigkeit, allein erziehend, oder welchen besonderen Anforderungen auch immer, so gut es geht zu meistern.

Das kostet viel Kraft und lässt mitunter die Fragen oder Konflikte, die es schon immer gab, nun nochmal mehr sichtbar oder bewusst werden.

Dazu kommen neue Themen, die sich aus der veränderten Alltagsstruktur ergeben.

Mit diesem Infobrief möchte ich Ihnen liebe Eltern und Familien ein paar Ideen und Tipps (auch von anderen Eltern) mit auf den Weg geben, Mut machen, in dieser Zeit Familie noch einmal anders wahrzunehmen und etwas an die Hand geben, was im Moment vielleicht nützlich und hilfreich sein kann.

Weil es schön ist zu hören, was andere **Familien** für **Ideen** haben oder womit sie im Moment gute **Erfahrungen** machen, habe ich zu Beginn hier ein paar Rückmeldungen für sie zusammen getragen und hoffe sie haben Freude daran oder entdecken sogar etwas Neues oder **Ermutigendes** für ihre eigenen Situation

Stimmen anderer Eltern und Familien:

„Wir haben mit Oma und Opa jeden Morgen eine kurze Videokonferenz. Die Kinder freuen sich immer sehr darauf und auch die Großeltern finden es sehr schön.“

„Mein Sohn hat mit seinem Freund, den er im Moment natürlich nicht sehen kann eine „Tauschkiste mit Spielsachen“ zusammen gestellt. Mal füllt er ein paar seiner Spielsachen hinein und dann stellt er sie bei ihm vor die Tür und dann kommen auch wieder ein paar Sachen von seinem Freund.“

„Wir versuchen etwas von der Tagesstruktur der Kita bei uns zuhause zu etablieren. So gibt es mittlerweile eine „Schmause-Pause“ und vor dem Essen den Tischspruch, den sie aus der Kita kennt. Donnerstag ist „Waldtag“ und um 10 Uhr möchte sie am liebsten jeden Tag „Tanz-Zeit“ haben. Das hat viel gebracht. Ich habe so auch mehr erfahren, was ihr in der Kita gut tut und wie sie ihren Alltag dort erlebt.“

„Bei uns prangt jetzt ein großer bunter Regenbogen am Fenster, den wir mit Fingerfarben gemalt haben. Immer wieder höre ich meine Kinder sagen: ... bei den anderen Kindern gibt es das auch und sogar in der Kita ist einer. So fühlen sie sich mit den anderen Kindern, die im

Moment so unerreichbar fern scheinen verbunden.“

„Vor ein paar Tagen haben wir angefangen Blumen und Kräuter auszusäen. Da sagten unsere Kinder: „Genau wie in der Kita, da stellen wir es auch erst auf die Fensterbank. Und wenn die Kita wieder ist, dann nehmen wir es für unser Kita-Beet mit“

„Am Wochenende backen wir nun immer Familienbrötchen. Das Rezept habe ich in der Kita-Mappe meines Großen beim Aufräumen entdeckt. Das kann sogar der Papa...!“

„Letzten Montag haben wir das erste Mal „Ruheinseln“ ausprobiert. Das war ein voller Erfolg! Jeder durfte sich in der Wohnung einen Ort aussuchen (unter dem Tisch, am Balkonfenster, Teppich...) der nur für ihn oder sie eine Ruheinsel ist. Alle anderen dürfen dort für 10 Minuten nicht hin und auch nicht stören. So komme ich zu meinem Kaffee und die Kinder nutzen es für „mal-für-mich-sein-und-nicht-gestört-werden“.“

Meine Kinder haben letztens die leeren Pappkartons im Keller entdeckt und begeistert rauf geholt. Nun sind sie kaum zu bremsen und bauen damit Flugzeuge, Züge, Autos und Häuser, sowie allerlei nützliches für ihre Spielsachen.“

„Auf einem unserer vielen Runden durch den Stadtpark haben unsere Kinder wieder jede Menge Stöcke gesammelt, die natürlich immer alle mit nach Hause müssen. Diesmal haben wir daraus ein „Waldmikado“ gemacht und alle Stöckchen auf einen Haufen gelegt und nacheinander versucht Stock für Stock herunter zu nehmen, ohne dass ein anderer wackelt. Wer die meisten schaffte, hat gewonnen. Seit dem wird es mit viel Begeisterung gespielt, auch ohne uns Eltern.“

*„Wir haben jetzt die kostenlose App: **Lagerkoller** ausprobiert. Dort gibt es Tipps von anderen Eltern für Dinge, die man zusammen machen kann und man selbst kann auch etwas hochladen. Da ist für jeden Geschmack und jede Altersstufe was dabei. Uns haben besonders die Ideen für draußen gefallen.“*

„Eine tolle Aktion war bei uns das gemeinsame Erdbeeren pflücken auf dem Feld. Die Kinder waren gar nicht zu bremsen (nicht nur beim Naschen). Zuhause haben wir dann neben einem Erdbeerkuchen auch Marmelade gekocht, was die Kinder absolut großartig fanden und seit dem darf gar keine andere Marmelade mehr auf den Tisch!“

Und nun ein paar erprobte Tipps von mir, für gemeinsame Aktivitäten mit Ihren Kindern oder der ganzen Familie:

Eine schönes schöne Idee, die ich gerne aus dem Fundus der Kita weitergeben möchte ist ein Lied, das jetzt sehr gut passt und das Thema Hygiene auch für die Kleinen sehr anschaulich macht:

„Ich wasche meine Hände“ – ein Lied, das zum Händewaschen einlädt

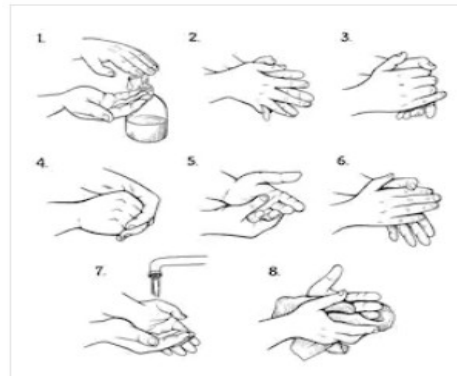
Vor den Mahlzeiten ist es wichtig, dass Kinder sich die Hände waschen. In Corona-Zeiten erst recht. Den Übergang von der Spielzeit zur Essenszeit können Sie mit einem kleinen Ritual begleiten: Singen Sie mit den Kindern gemeinsam ein „Händewasch-Lied“.

So wird's gemacht:

Singen Sie den Kindern folgenden Text auf die Melodie von „Ein Männlein steht im Walde“ vor. Sicherlich werden die Kinder beim nächsten Händewaschen schon eifrig mitsingen.

Liedtext „Ich wasche meine Hände“ (Melodie „Ein Männlein steht im Walde“)

*Ich wasche meine Hände,
Das ist jetzt dran.
Ich wasche meine Hände,
Schau, wie ich's kann!
Etwas Seife, Wasser an,
Schau nur, wie ich waschen kann.
Ich wasche meine Hände,
denn das ist dran.*



Wenn sie möchten, dann kopieren sie sich die Zeichnung heraus und basteln mit den Kindern ein Schild für das Badezimmer. Auch eigenen Fotos von den Kinderhänden, wie sie gewaschen werden, sind sehr hilfreich und eine schöne Veranschaulichung und Erinnerung ans regelmäßige Hände waschen. Damit sind dann auch alle Kinder gut gewappnet für die Zeit in der Kita, wenn es für alle wieder los geht!

Und weil es beim Händewaschen so schön schäumt und tolle Blasen entstehen, hier das Rezept für:

Selbstgemachte, schnelle Seifenblasen

Kinder lieben Seifenblasen und wir Erwachsene sind auch immer noch fasziniert davon. Mit 4 Zutaten können sie blitzschnell hergestellt werden.

Zutaten:

250 g/ml Wasser
4 TL Zucker
3 TL neutrales Öl
4-6 TL Spülmittel

Außerdem: Gefäß mit Pustestab

Zubereitung:

Alle Zutaten in das Gefäß geben, vermischen und schon sind die selbstgemachten Seifenblasen fertig. Je nach Spülmittel-Marke muss man manchmal etwas mehr Spülmittel verwenden.

Der Zucker sorgt übrigens für eine besserer Haltbarkeit und das Öl sorgt für einen schönen Farbverlauf in den Seifenblasen.



Darf es auch etwas größer sein? Dann probieren Sie doch auch mal:

Riesenseifenblasen

Riesenseifenblasen gelingen ebenfalls recht einfach, mit:

5 l destilliertes Wasser
40 g Tapetenkleister
40 g Gylzerin (aus der Apotheke; kann durch Puderzucker ersetzt werden)
625 ml *Ferry Ultra* (ist leider nicht so ganz umweltfreundlich!) oder anderes Spülmittel
Und damit machst du aus der Flüssigkeit riesengroße Seifenblasen:

* Schnürsenkel oder dicke Wollschnüre * 2 Stöcke

Die genaue Anleitung für die Riesenseifenblasen findet ihr als Video unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=P0lhRb7mHok>

Viel Freude beim Nachmachen und Seifenblasen pusten!

Nicht alles läuft schief und einige von Ihnen erleben Familie gerade in dieser Zeit auch ganz anders oder erleben mit Ihren Kindern auch schöne und besondere Momente. Zwei praktische Ideen, wie schöne Erinnerungen bleiben können:

Die „magischen“ Bohnen



Bohnen o.ä. sind in jeder Küche vorrätig und sie sind an sich nichts Besonderes. Doch Sie können die Bohnen auch dafür nutzen, viele positive Momente eines Tages wahrzunehmen und sich später daran zu erinnern. Besonders in Krisenzeiten ist es wichtig, auch positive Gedanken zuzulassen und damit jeden Tag mit vielen Lichtblicken und schönen Erlebnissen wahrzunehmen.

Stecken Sie sich dazu morgens 5 Bohnen in eine Hosentasche. Jedes Mal, wenn Sie an diesem Tag etwas Schönes erleben oder sich über jemanden freuen, wandert eine Bohne hinüber in die andere Hosentasche.

Am Abend lassen Sie alle schönen Momente noch einmal Revue passieren. Nehmen Sie der Reihe nach die Bohnen aus der Hosentasche und erinnern Sie sich in umgekehrter Reihenfolge an die wertvollen Momente dieses Tages.

Es ist so einfach und wirkungsvoll, dass auch kleine Kinder dies schnell heraus haben werden und ein positiver Effekt bereits nach wenigen Tagen eintritt.

Eine Schachtel voller schöner Erinnerungen (Memory)

Sie brauchen:

Eine Schachtel
Tonpapier oder festere Pappe
Fotos und/oder Drucker
Schere, Kleber, Stifte



Verzieren sie mit ihren Kindern als erstes eine Schachtel (kann auch ein kleiner Schuhkarton oder eine Dose sein oder sie kaufen eine hübsche Holzschachtel).

Im nächsten Schritt suchen sie gemeinsam Fotos von schönen Momenten oder gemalte Bilder der Kinder oder andere Fundstücke und **Erinnerungen** aus den vergangenen Wochen (Monaten) heraus.

Diese werden zugeschnitten oder in passender Größe ausgedruckt und anschließend auf vorbereitete gleichgroße Papp- Quadrate geklebt. Wenn sie mögen versehen Sie sie mit einem Datum des Ereignisses oder einem kurzen Kommentar.

Nun kann sich immer mal jemand eine Karte aussuchen oder ziehen und sie erinnern sich gemeinsam an das schöne Erlebnis. Dies könnte zu einem schönen **Tagesabschlussritual** werden.

Wenn sie jeweils 2 passende Karten herstellen (gleiches Motiv oder eines, was zu der Situation dazu gehört), dann haben Sie sogar ein sehr persönliches **Memory-Spiel** (im wahrsten Sinne des Wortes!)

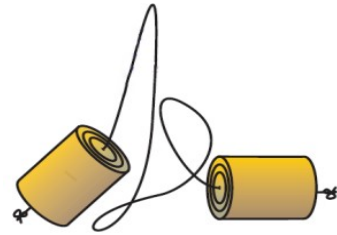
Tipp: Je jünger die Kinder bei diesem Spiel, desto weniger Kartenpaare verwenden

Manchmal ist die Kommunikation in der Familie ganz anders als vorher. Wir sprechen viel über Telefon und vielleicht fragen sich Ihre Kinder auch, wie das denn alles funktioniert. Versuchen Sie mal etwas ganz praktisches dazu:

Dosentelefon selber bauen

Sie brauchen:

- 2 leere Konservendosen
- Klebeband
- eine lange, stabile Schnur (ca. 10 m)
- ein Nagel
- ein Hammer



Kleben Sie mit dem Klebeband die scharfen Innenkanten der Dosen ab. Dann wird in den Mittelpunkt des Bodens jeder Dose mit Hammer und Nagel ein kleines Loch geschlagen. Die Dosenböden werden mit einer Schnur verbunden, so dass die Dosenböden zueinander zeigen: Durch das Loch im Boden kann die Schnur gezogen und so verknotet werden, dass der Knoten nicht mehr durch das Loch zurück rutschen kann. Die Schnur spannen und in die Öffnung der Dose sprechen, während das Gegenüber in die Dose hinein hört.

Eine schöne Möglichkeit das Thema Kommunikation mal ganz praktisch zu erproben. Es macht schon beim Bauen Spaß!

Was passiert, wenn die Schnur nicht ausreichend gespannt ist?

Was passiert, wenn jemand in das Gespräch eingreift (die Schnur fest hält)?

Was passiert wenn man auf der Leitung (auf der Schnur) steht?

<https://www.wissensforscher.de/akustik-5-4/>

Und dann auch wieder raus an die frische Luft, endlich wieder auf den Spielplatz und etwas Normalität spüren.

Auf die Plätze, fertig, Spielplatz?!

Ein paar Hinweise, mit denen der Spaß auf dem Spielplatz gelingen sollte:

- achten sie auf einen Mindestabstand zwischen Erwachsenen
- schützen sie andere, in dem sie einen Mund-Nasen-Schutz (vereinfachte Atemmaske) tragen, falls der Abstand einmal nicht ausreichend eingehalten werden kann
- bleiben sie bitte zuhause, wenn sie oder ihre Kinder Anzeichen einer Erkrankung haben (auch Schnupfen, Husten oder Abgeschlagenheit)
- denken sie an die Hygieneempfehlungen (Hände waschen oder auch Reinigungstücher dabei haben, gerade auch, wenn sie einen kleinen Snack einplanen und die Finger in den Mund genommen werden)

Bedenken sie auch, dass ihre Kinder das gemeinsame Spielen vielleicht schon fast „verlernt“ haben, nach all dem alleine oder mit den Eltern spielen.

Seien sie also geduldig und verständnisvoll, wenn es nicht gleich wieder „klappt“, mit dem

Teilen oder Abgeben oder dem geduldigen Warten, bis die Rutsche oder Schaukel wieder frei ist. Soziale Kompetenzen gehen zwar nicht verloren, brauchen aber manchmal ein klein wenig Eingewöhnung in die alten/neuen Regeln, bis es wieder passend wird.

Genießen sie also die Zeit mit ihren Kinder in der Natur, auf dem Spielplatz und den wieder gewonnenen Freiräumen.

Ein Gedanke zum Schluss:

Durch ein Kind,
wird aus Alltag ein Abenteuer,
aus Sand eine Burg,
aus Farbe ein Bild,
aus einer Pfütze ein Ozean,
aus Plänen Überraschungen
und aus Gewohnheit Leben!

Bei Fragen oder Bedarf nach Unterstützung wenden sie sich gerne über die auf der Internetseite angegebenen Kontaktdaten an uns.

www.familienrat-vor-ort.de

www.familienrat.de

Nun wünsche wir allen Familien weiterhin Geduld miteinander, Phantasie und Kreativität, ein offenes Auge oder Ohr füreinander und eine gute Zeit wann immer es möglich ist.

Vielleicht sind Sie in der Ferienzeit anders unterwegs als sonst. Auch für diese Zeit viele schöne und besondere Momente.

Bleiben sie gesund!

Ihre **Birgit Kaiser** und das Team von FamilienRat und der Biff-Winterhude

Auf der nächsten Seite noch ein paar **weitere hilfreiche Adressen und Telefonnummern**, wenn sie Unterstützung und Hilfe brauchen. Auch außerhalb der Erreichbarkeit von FamilienRat und FamilienRat vor Ort.

Hier also noch ein paar Adressen und Tipps für Familien:

- Tipps für zu Hause und **Tipps gegen Langeweile für Kinder und Eltern:**
<https://www.hamburg.de/zuhause/>
- **Elterntelefon** der „**Nummer gegen Kummer**“ Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert.
Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät anonym und kostenlos unter der Nummer **0800 111 0 550**
- Schule **Schulbehörde richtet Corona-Sorgen-Telefon für Eltern** ein. Die Beratungsabteilungen der 13 Regionalen Bildungs- und Beratungszentren (ReBBZ) der Schulbehörde unterstützen Eltern bei Schul- und Erziehungsproblemen, beispielsweise weil Angehörige krank werden und Krisen aufkommen oder Schule zu Hause stattfindet, was Eltern und Kinder belasten kann. Die Beratungsstellen der ReBBZ sind von montags bis freitags in der Zeit von 9.00 bis 16.00 Uhr unter des **Corona-Telefons: (040) 428 12 8209** oder (040) 42812 8219 oder (040) 42812 8050 erreichbar. Sie finden Ihr ReBBZ unter: <https://www.hamburg.de/rebbz/>
- Online-Beratung von **donum vitae** Das Angebot der Online-Beratung von donum vitae richtet sich an alle, insbesondere jedoch auch an (werdende) **Mütter und Väter in der Schwangerschaft und nach der Geburt.** <https://www.donumvitae-onlineberatung.de/>
- Der katholische **Wohlfahrtsverband Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal** kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle **Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare** finden vielfältige Beratungsangebote <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>
- Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der **Telefonseelsorge** sind rund um die Uhr unter den Nummern **0800 111 0 111** und 0800 111 0 222 erreichbar.
Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos.
- Die Hotline des **Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.** (BDP) richtet sich an alle, die durch die Corona-Pandemie psychisch belastet sind.
Kostenlosen Hotline **0800 777 22 44.**
- **Online-Beratung für Eltern** (und Jugendliche) www.bke-beratung.de
- Unternehmungen in den Ferien (Ferien zuhause) www.action-family.de 040-5555 1111