

Familie im **neuen** Alltag

"Wie kann die Familie die kommenden Wochen überstehen? Was können Eltern tun, damit die Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände eine „gute Zeit“ miteinander verbringen kann?"

Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten. Wer eine To-Do-Liste hat, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen, der langweilt sich viel weniger. Deshalb ist es auch besonders für Schulkinder wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen. (Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise)

Ideen für Struktur:

- Auch zuhause kann ein Stundenplan eine hilfreiche Strukturierung geben. Setzen Sie darauf, was sie für wichtig halten. Auch die Kinder dürfen sich etwas wünschen. Dann wird zusammen überlegt, was wann gemacht werden soll.
 - Wie wäre es auch mal mit einer Elternschulstunde - ihre Kinder dürfen dann Sie unterrichten in "Mein Lieblings-You-Tuber", "Lego für Einsteiger" oder "Puppenmode 2020"
 - Sportunterricht machen wir mit Zappeln und Schwitzen vor dem Computer. Einfach "Sport mit Kindern" in die Suche bei Youtube eingeben. Täglich neu bietet der Verein Alba Berlin eine digitale [Sportstunde](#) an.
 - ab nächster Woche bietet das [Naturkundemuseum](#) Leipzig Video-Podcasts zum Thema Tiefsee für Grundschüler an
- jeden Morgen 11:30 Uhr sendet der WDR eine Folge der Sendung mit der Maus
- Das [Planetarium](#) Hamburg bietet etwas für Sternengucker – ab 6 Jahren.

Ideen für Abenteuer:

- Picknick auf dem Wohnzimmerboden umgeben von allen Pflanzen der Wohnung
- Kopfrechen-Schnitzeljagd durch die Wohnung
- Budenbauen
- Thementage: Gegenteiltag, Kostümetag, Schlafanzugtag, Dschungeltag...
- vom Kinderzimmer in die Küche ohne den Boden zu berühren
- aus Linsen, Bohnen und Co. Sprossen ziehen und verspeisen
- Suchen Sie im Internet einfach mal "Experimentieren mit Kinder" und lassen Sie sich inspirieren. Schöne Anleitungen z.B. [hier](#) oder [hier](#).
- auf www.dringeblieden.de gibt es morgendlich gegen 10 Uhr eine Kinderdisco mit DJ Cem & Bleibtreuboy im Livestream, die zugegebenermaßen etwas verrückt und daher vielleicht nicht für alle Eltern etwas ist.

Ideen für die Eltern selbst:

Wenn Eltern Lust am eigenen Lernen haben, oder Tips zur Verbesserung ihres Homeoffice suchen:

Etwas von [Spiegel-online](#); ...

Familie im **neuen** Alltag

Kindern die aktuelle Situation erklären

Kinder und Jugendliche reagieren in diesen besonderen Zeiten sehr unterschiedlich je nach Alter und Gemüt von "Juhu Corona-Ferien" bis zu großer Angst und Unsicherheit. Aufgabe der Eltern ist es nun nicht nur ihre Familie vor einer Ansteckung zu schützen, sondern auch den Jüngsten Sicherheit und Informationen zu geben, ohne sie zu verängstigen oder zu überfordern. Wir sammeln hier einige Online-Angebote, die sie dabei unterstützen können.

- [Themenseite der Kinder-Nachrichten-Sendung logo!](#) des ZDF mit zahlreichen Videos
- "Das Coronavirus Kindern einfach erklärt" [Erklärvideo der BzGA](#)
- die Leipziger Illustratorin Lea Hillerzeder hat gemeinsam mit der Berliner Sexualpädagogin Agi Malach eine sehr schöne kleine Comic-Kurzgeschichte erschaffen, die Kindern erklärt: [Deswegen bleiben wir zuhause](#)
- Gemeinsam gegen Corona - der [Wissenspodcast von GEOLino](#) mit Themen wie "Langeweile" oder "Das Virus"

- Wie erklärt man Kindern das Corona-Virus? [Hörbeitrag von mdr Sachsen](#)
- Tipps für Eltern des Bundesgesundheitsministeriums finden sie [hier](#).

Bei Konflikten Hilfe von außen holen

"Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Gerade bereits länger schwebende Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Dann empfiehlt sich, fachlichen Rat einzuholen. In der besonderen Konstellation rund um die Corona-Krise wurden viele Beratungsstellen vor Ort zum Schutz vor Ausbreitung geschlossen" - so auch das Kinderschutz-Zentrum. (Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise)

Sabine Walper, Psychologin und Forschungsdirektorin am Deutschen Jugendinstitut (DJI) in München, sagt: „Man sollte die Belastung keinesfalls unterschätzen. Auch man selbst braucht mal Ruhe.“ Und dies müsse den Kindern klar kommuniziert werden: Mama oder Papa braucht jetzt mal für eine halbe Stunde Zeit für sich! „Denn wenn die Nerven blank liegen, können Eltern ihre Kinder nicht gut begleiten.“ ([Hörbeitrag](#) auf Deutschlandfunk Kultur)

- **Kinderschutzzentrum Hamburg:** 040 – 49 10 007 oder hier die [Homepage](#)
- Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der bke: www.bke-beratung.de
- Online-Beratung für Jugendliche zu jeglichen Formen von Gewalt: www.safe-me-online.de
- Elterntelefon: 0800 111 0 550
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 555 30

Weitersagen

Sollten Sie selbst noch tolle Ideen und Anregungen haben, schicken Sie uns gern eine [Mail](#).