**Liebe Eltern,**

**meine letzte Mail schloss ich mit den Worten "Passen Sie auf sich und Ihre Kinder auf".**

**heute möchte ich Sie sensibilisieren, in der Zeit, in der Ihre Familie voll ausgelastet ist, sich selbst nicht zu vergessen. Sie, als Eltern, müssen durchhalten. Gönnen Sie sich Auszeiten (z. B. greifen Sie zu einem Buch, machen Sie mit bei der Zuhausechallenge, anstatt sich den x-ten Bericht zum Virus anzuschauen), arbeiten Sie im "Schichtdienst", wenn Sie merken die Gefühle überrumpeln Sie, so verlassen Sie den Raum, laufen Sie um den Block. Manchmal muss man seinen Frust einfach rauslassen. Das sollten Sie ruhig auch mal tun. Natürlich nicht gegenüber den Kindern, aber vielleicht im Chat mit Freunden, gegenüber Ihrem Partner oder nehmen Sie die Hilfsangebote an, die Sie im Anhang finden. Denn auch wenn die Maßnahmen zur Bekämpfung des Virus sicher wichtig sind, sie machen etwas mit uns. Sie machen Angst, sie machen unsicher und sie nerven ohne Ende.**

**Im Umgang mit Ihren Kindern unterstütze ich Sie mit liebgemeinten Tipps:**

* **Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist.**
* **Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird, und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.**
* **Im Rahmen der Möglichkeiten und unter Berücksichtigung der jeweiligen Hinweise zum Kontakt mit anderen Personen: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und Zeit an der frischen Luft verbringen kann. Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, gerade jetzt.**
* **Schaffen Sie Zeiträume, in denen sich Ihr Kind entspannen und einfach spielen kann.**
* **Schützen Sie (sich und) Ihr Kind vor zu intensivem Konsum der Berichterstattung. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft nicht und kann verunsichern, auch Sie selbst.**
* **Wenn Ihr Kind gerne wieder in Ihrem Bett schlafen möchte, kann das durchaus sinnvoll sein – falls es für Sie und Ihre Familie umsetzbar ist.**

**Im Ausblick auf das nahestehende Osterfest kann ich Ihnen diese Seite empfehlen:**

[**https://www.reliki.de/**](https://www.reliki.de/)

**"Das neue Leben wird kommen" so hat es Herr Röser in seinem Ostergruß an uns beschrieben. Ich finde dies sehr tröstlich und ermutigend und auch für Kinder begreifbar. Die Natur zeigt uns, dass es weitergeht. Wir müssen noch etwas geduldig sein und das Beste aus der Situation für alle Beteiligten machen.**

**Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien weiterhin viel Kraft, Ruhe und Gelassenheit, sowie liebe Menschen, die Ihnen zur Seite stehen.**

**Andrea Braun und das Kita Team Sulzheim**