



**ACHTUNG!
KINDERSEELE**

STIFTUNG FÜR DIE PSYCHISCHE
GESUNDHEIT VON KINDERN

APRIL 2020 | AUSGABE 3

ZUHAUSE ARBEITEN

Sondernewsletter der Stiftung "Achtung!Kinderseele"



©Tatiana Syrikova from Pexels

LIEBE ELTERN, KITA-TEAMS, ÄRZTINNEN UND ÄRZTE UND LIEBE INTERESSIERTE,

das Osterwochenende liegt hinter uns. Es war anders in diesem Jahr – das ist wahr. Doch trotz aller Einschränkungen hatten viele Familien eine schöne Zeit. Traumhaftes Wetter mit frühlingshaften Temperaturen hat seinen Beitrag geleistet. Die Auszeit vom neuen „Alltag“, in dem wir sowohl Privat- als auch Arbeitsleben von zuhause bewerkstelligen, hat vielen gutgetan. Nun geht es munter weiter – mit dem neuen Alltag. Seit gestern wissen wir, dass die geltenden Maßnahmen für Kita- und Schulschließungen und die Kontakt-einschränkungen zunächst bis zum 4. Mai 2020 bestehen bleiben. Viele Fragen sind weiter-hin offen. Wie wird es mittel- und langfristig weitergehen? Für die kommenden zwei Wochen können wir jedoch planen.

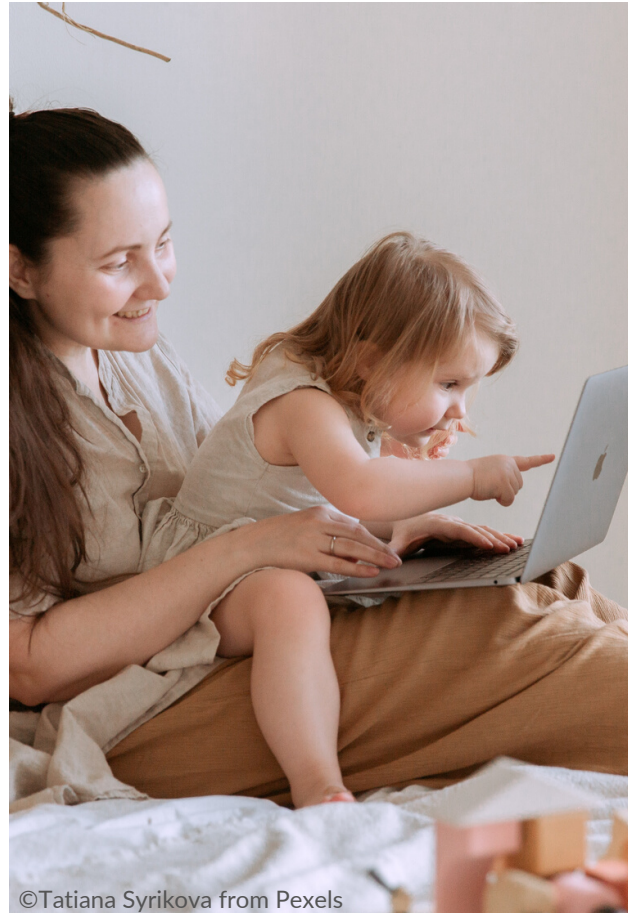
Mit dieser Ausgabe unseres Sondernewsletters möchten wir Sie dabei unterstützen, Homeoffice und Familienalltag weiterhin gut zu organisieren. Denn verlässliche Alltagsstrukturen können Sie entlasten. Auch die nächsten Wochen werden von Veränderungen geprägt sein und von Eltern einfordern, „Super-Mamas“ und „Super-Papas“ zu sein. Wir möchten Sie ermutigen, sich zwischendurch mal auf die eigene Schulter zu klopfen, denn die Anforderungen, die alle zuhause bewältigen, sind groß. Schrauben Sie Ihre Erwartungen ein wenig runter und freuen Sie sich über kleine Dinge.

Unser Vorschlag zum Aufbau von Alltagsstruktur: Nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür, Strukturen zu schaffen und fortlaufend anzupassen. Und binden Sie alle Beteiligten in diesen Prozess mit ein!



"MAMA, WAS MACHST DU DA?" – ARBEIT ERKLÄREN

Vielleicht gab es schon den Moment, in dem Ihr Kind interessiert auf den Bildschirm Ihres Laptops geschaut und gefragt hat: „Was machst du da?“. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass Kinder nicht unbedingt verstehen, was Arbeit bedeutet. Man muss es ihnen erklären. Sie sehen ihre Eltern in der Interaktion mit Bildschirm, Tastatur und Telefon. Und sie sehen und hören kein Gegenüber, wenn ihre Eltern lange Zeit telefonieren. Das kann befremdlich auf sie wirken. Erklären Sie dem Kind, mit wem und worüber Sie sprechen und zeigen Sie auch gern mal ein Foto des Gesprächspartners. Manchmal dürfen Kinder auf dem gleichen Gerät, auf dem ein Elternteil arbeitet, ihre Kindersendung schauen. Das kann für Verwirrung sorgen, wenn das Kind denkt, dass das Elternteil Fernsehen schaut. Es ist wichtig zu verdeutlichen, wann Arbeits- und Freizeit ist.



©Tatiana Syrikova from Pexels

Unser Vorschlag für Eltern: Nehmen Sie Ihr Kind mit in Ihre Arbeitswelt, vielleicht ist dazu jetzt mehr Zeit als sonst. Nutzen Sie die Situation, um zu vermitteln, was Sie konkret machen, wenn Sie vor dem Laptop sitzen und „arbeiten“. Erklären Sie ihre Arbeit. Dazu gibt es auch spielerische Möglichkeiten. Berufe können gemalt oder mit Fotos gebastelt werden: Wenn Sie beispielsweise Journalist sind, können Sie mit Ihrem Kind Reporter spielen, sich gegenseitig interviewen und anschließend die Geschichte mit Fotos festhalten.

Ebenso können Sie mit Ihrem Kind Berufe nachspielen – Stichwort Rollenspiele – und beobachten, wie Ihr Kind das aufnimmt und weiterspielt. Spiel fördert und hilft Ihrem Kind, mit und auch ohne Sie. Über das Rollenspiel leben Kinder innere Konflikte aus. Hier ein paar Ideen zu Rollenspielen mit Ihren Kindern:

- Überlegen Sie sich gemeinsam eine „Handlung“ („Wir sind Polizisten und suchen Verbrecher.“) und denken sich Ihre Rollen aus („Ich bin der Fahrer und du suchst die Verbrecher“).
- Kinder lernen, ihre Ideen darzustellen und sich abzusprechen, um sich untereinander zu einigen, was genau gespielt werden soll und wer welche Rolle spielt.
- Und sie lernen ihre Rolle für eine gewisse Zeit einzuhalten, was den Kleinen manchmal noch schwerfällt.



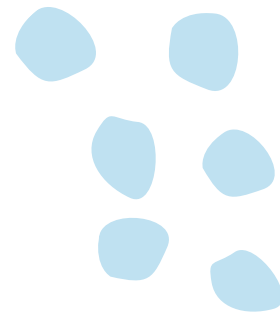
© Simone Seidel

HOMEOFFICE UND FAMILIENALLTAG VEREINBAREN

Büro und Schule am Wohnzimmertisch und Kita-Programm auf dem Teppich? Wir arrangieren uns alle mit einer neuen Situation. Familien finden unterschiedliche Lösungen dafür. Alle vereint, dass es herausfordernd ist. Durch kleine Tricks können Freiräume und ein bisschen Abgrenzung geschaffen werden. So kann zumindest zeitweise jedes Familienmitglied seinen eigenen „Verpflichtungen“ und Interessen nachgehen. Das Einrichten einer Spiel- oder Wut-Ecke, eines Lern-Raums und eines Büro-Bereichs sind nur einige Ideen, um Räume und Ausweichmöglichkeiten zu schaffen.

Unser Vorschlag: Kennzeichnen Sie verschiedene Bereiche in Ihrer Wohnung mit bunten Schildern an den Türgriffen. Die Schilder können auch mal ausgetauscht werden. Sie können Regeln mit Ihren Kindern entwickeln und anschließend gemeinsam die Schilder basteln. Zusätzlich zur Büro- und Tobe-Ecke können Sie Regeln optisch darstellen: Ein rotes Schild bedeutet „Einmal kurz nicht stören, bitte!“ und ein grünes Schild bedeutet „Komm gern rein“.

Außerdem: Halten Sie vereinbarte Strukturen ein. Strukturen, die kommuniziert und nicht befolgt werden, sind wenig hilfreich. Orientieren Sie sich am Rhythmus von Ihrem Kind. Essen, freie Spielzeiten und Angebote wie Malen, Bewegen oder Singen finden in vielen Kindergärten zu sich wiederholenden Zeiten statt. Bauen Sie feste Spiel- und Kreativzeiten in den Vormittag mit ein, auf die sich die Kinder freuen können. Diese müssen nicht lang sein: Ein kleines Puzzle, ein Ausmalbild oder ein Parcours durch das Wohnzimmer. Nutzen Sie die freie Spielzeit, die sich hieraus ergibt, für Ihre Aufgaben im Homeoffice.



EINE ENORME ANPASSUNGSLEISTUNG



Ruhe!!! Aber wo? Oder wie? Jeder hat das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung. Vielleicht haben Sie gemerkt, dass Sie zurzeit mehr Schlaf brauchen also sonst? Kein Wunder, schließlich muss das Gehirn eine große Informationsflut (Nachrichten, Schule, Hausaufgaben, Job usw.) verarbeiten und arbeitet unter einer höheren psychischen Stressbelastung. Alle Familienmitglieder befinden sich in dieser Ausnahmesituation und brauchen dementsprechend mehr Erholung denn je. Umso wichtiger ist es, auch im Alltag Rückzugsorte und Ruhephasen zu integrieren.

Unser Vorschlag: Üben Sie, sich gegenseitig auch mal in Ruhe zu lassen. Kinder brauchen auch mal Ruhe von den Eltern, genauso wie Sie von Ihren Kindern. Allein oder nur zu zweit an die Luft gehen und Sport treiben ist gut. Wenn alle Familienmitglieder einmal Pause voneinander brauchen, kann aber auch ein gedankliches Weggehen beispielsweise mit einer „Kopfhörer-Stunde“ helfen. Jeder zieht sich zurück und hört alleine ein Hörbuch oder Musik, liest, spielt oder malt etwas. Oder – genießt die Ruhe durch den Schutz vor äußeren Geräuschen und übt sich im Nichtstun. Auch dazu ist endlich mal Zeit!

SO GEHT'S BEI UNS WEITER

Wir freuen uns über Themenvorschläge für den nächsten Newsletter von Ihnen. Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@achtung-kinderseele.org

Wenn Sie weitere Informationen zur Stiftung „Achtung! Kinderseele“ erhalten möchten, melden Sie sich unter www.achtung-kinderseele.org für unseren Newsletter an.

Unter dem Motto **#wirbleibenaktiv** rufen wir auf Facebook zu Aktivitäten auf. Wir freuen uns, wenn Sie bei unseren Challenges mitmachen: www.facebook.com/achtungkinderseele

Bleiben Sie gesund und haben Sie eine ruhige Zeit, in der sich neue Alltagsroutinen einspielen und finden.

Ihr Team der Stiftung "Achtung!Kinderseele"

Unterstützt von Teilnehmern der

