

Liebe Eltern,

März 2020

die „Corona-Krise“ stellt für uns alle eine ganz besondere Zeit dar.

Plötzlich verbringen die Menschen viel Zeit zu Hause. Familien sehen sich nun vielleicht den ganzen Tag. Da muss man sich als Familie neu organisieren und Kompromisse finden.

Der gewohnte Tagesablauf funktioniert nicht mehr, eine neue Struktur muss her.

Es gibt Langeweile, es gibt Konflikte.

Trotz Schulschließung bin ich erreichbar per Mail und Telefon und berate und unterstütze gerne auf diesem Weg!

Ein paar Dinge, die hilfreich sein können, um gut durch diese Zeit zu kommen:

➤ **Tagesablauf:**

Schaffen Sie als Familie gemeinsam mit den Kindern eine eigene Tagesstruktur!
Mahlzeiten, Lernzeiten, Spielzeiten, Alleine-Zeiten, Schlafzeiten...

➤ **Sorgen und Angst:**

Achten Sie darauf, dass die Kinder **möglichst wenig** von der medialen Berichterstattung sehen, die Bilder von Intensivstationen oder Menschen in Schutzanzügen können sehr bedrohlich wirken!

Es reicht, wenn Sie mit Ihrem Kind über notwendige Maßnahmen und Verhaltensweisen sprechen. Sehr hilfreich ist hierzu:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile

Corona einfach erklärt für Kinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Seien Sie einfach für Ihr Kind da. Nehmen Sie Angst und Sorgen ernst, hören Sie zu, versuchen Sie aber dann auch, Ihr Kind auf andere Gedanken zu bringen.

➤ **Langeweile:**

Langeweile ist in Ordnung, auch wenn es vielleicht eine neue Erfahrung ist.

Manchmal entstehen aus der Langeweile ganz tolle neue Ideen!

Eltern müssen nicht den ganzen Tag ihre Kinder beschäftigen, die können das selbst.

Trotzdem gibt es viele gute Ideen, womit Kinder sich alleine beschäftigen können:

z.B. Puzzeln, Malen, Ausmalen – zum Ausmalen gibt es im Internet tolle Vorlagen (Mandalas etc.)

Die Regio-Buchhandlung in Schopfheim hat ein tolles Angebot und einen Online-Bestellservice <https://regio-buch.buchhandlung.de/shop/>

Dabei ist eine ganze Spalte „Kinder beschäftigen“.

Und man unterstützt den lokalen Einzelhandel, der jetzt in Gefahr ist! Außerdem:

<https://naehfrosch.de/spielideen-fuer-zuhause/>

<https://pola-magazin.de/corona-schule-geschlossen-quarantaene-ideen-tipps/>

Eltern können nicht den ganzen Tag mit Kindern spielen und basteln und sie „bei Laune halten“

➤ **Konflikte**

Konflikte haben wir, wenn Menschen verschiedene Bedürfnisse haben, die sich scheinbar nicht vereinen lassen

z.B.: Einer hat das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe, ein anderer hat das Bedürfnis nach Gemeinsamkeit, Spiel und Spaß. Geht beides? Vielleicht nicht sofort und vielleicht nicht gleichzeitig, aber ja: natürlich geht beides und natürlich ist beides berechtigt!

Was kann man tun, wenn es Streit gibt?

1. Wenn man **merkt**, dass man einen Konflikt hat: eine **kurze Auszeit** nehmen und die **Situation verlassen**, sich Zeit nehmen, um **Gefühle und Gedanken zu sammeln**
2. Sich **die eigenen Gefühle** bewusst machen:
 - Wütend - enttäuscht - traurig – einsam – frustriert -
3. Sich **die eigenen Bedürfnisse** bewusst machen: Was brauche ich im Moment?
 - Schlaf/ Ruhe/ Zeit für mich allein - Essen/ Trinken – Zuneigung – Gehört werden - Gesehen werden - gemeinsame Zeit - Frische Luft/ Bewegung - ...
4. Sich **in den anderen hineinversetzen**:
Was fühlt er/sie gerade? (Gefühle)
Was könnte er/sie im Moment brauchen? (Bedürfnisse)
5. **Dann wieder das Gespräch suchen.**
 - Sprich von dir selbst, sag, wie es dir geht, wie du dich fühlst.
 - Sag, was du gerade brauchst.
 - Sag, was du dir vom anderen wünschst.Vermeide Formulierungen wie „immer“, „nie“!
Formulierungshilfe: „Ich fühle mich Ich wünsche mir/Ich brauche...“
6. **Frage dein Gegenüber** wie es ihm geht und was es braucht (Gefühle/Bedürfnisse).
7. **Höre zu.**

➤ **Für den Bewegungsdrang und für die seelische Gesundheit:**

Während der Schulwoche von Montag bis Freitag zeigt ALBA auf seinem Youtube-Kanal unter www.youtube.com/albaberlin täglich drei neue Sendungen von „ALBAs täglicher Sportstunde“. Der Sporttag beginnt um 9 Uhr mit 30 Minuten Programm für Kitakinder, **um 10 Uhr läuft dann die 45-minütige Sportstunde für Grundschul-Kinder** und um 11 Uhr der Sportunterricht für Oberschul-Kinder.

➤ **Schnelle Hilfe im Notfall:**

- **Nummer gegen Kummer (für Kinder):** 116 111
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** 0800 116 016
- **Telefonseelsorge** 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222
- **Kinder- und Jugendtelefon** 0800 11 10 333
- **Sucht- und Drogenhotline** 01805 31 30 31
- **Psychologische Beratungsstelle** 07621 410 53 53
- **Soziale Dienste (Jugendamt)** 07621 410 52 56
- **Kinderschutzbund** 07622 639 29
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie**, Elisabethen- Krankenhaus 07621 17 10
- **Frauenberatungsstelle** Lörrach 07621 - 87105

Bleiben Sie gesund und seien Sie herzlich begrüßt!

Ihre Tanja Hübschmann

Schulsozialarbeit des Diakonischen Werks Lörrach

Tel. 01520 - 493 13 36 Mail: Tanja.Huebschmann-Randebrock@diakonie.ekiba.de