

IDEEN UND TIPPS FÜR FAMILIEN IN ZEITEN DES CORONAVIRUS TEIL II

FRAUENTREFFPUNKT

Fachberatungs- und Interventionsstelle bei häuslicher
Gewalt | Kinder- und Jugendbereich |
SkF e.V. Berlin

BESCHÄFTIGUNGSIDEEN & STRUKTUREN FÜR ZUHAUSE

Nun sind es schon vier Wochen, in denen unser Alltag ganz anders und vor allem eingeschränkter ist. Innerhalb kürzester Zeit gab es immer neue Regeln, wie z.B., dass man genug Abstand zu Fremden einhalten sollte, dass man im Freien nicht mehr für längere Zeit sitzen darf oder, dass man nur noch maximal zu zweit oder mit der Familie vor die Türe kann. In der Zwischenzeit hat uns auch das Wetter viele seiner verschiedenen Seiten gezeigt, von Frühling bis Winter war alles dabei. Dennoch können wir dabei zusehen, wie die Natur erwacht, es blüht, die Sonne wird immer wärmer und die Tage werden länger. Gerade jetzt würde man so gerne rausgehen und den Frühling genießen, aber leider müssen wir uns noch etwas gedulden. Um auch die verbleibende Zeit gut zu verbringen und Kinder sowie sich selbst bei Laune zu halten, haben wir weitere Tipps für den Alltag als auch Out- und Indoor-Aktivitäten für Sie und Ihre Liebsten gesammelt.

KONTAKT

Adresse: Selchower Str. 11
12049 Berlin

Telefon: 030 – 6222260 /
030 – 6212005

E-Mail: frauentreffpunkt@skf-berlin.de

Wenn Sie uns telefonisch nicht erreichen: Hinterlassen Sie uns eine Nachricht mit Ihrer Nummer.

SEITE 3 - 4

STRUKTUREN & ROUTINEN

SEITE 5

MEDIENZEITEN

SEITE 6

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

SEITE 7 - 11

INDOOR-AKTIVITÄTEN

SEITE 12

HINWEIS & WEITERE KONTAKTE

STRUKTUREN & ROUTINEN

In unserem letzten Elternbrief haben wir Ihnen vom Frühstück bis zum Zubettgehen strukturierende Aktivitäten und Rituale vorgeschlagen. Zur Erinnerung, diese waren:

- ① *Gemeinsame Mahlzeiten*
- ② *Schularbeiten & Hausaufgaben*
- ③ *Obst- oder Kekspause*
- ④ *Ein Aufräum-Ritual*
- ⑤ *Zubettgeh-Ritual*

Wenn Sie sich nun an die letzten Wochen zurück-erinnern und eine Zwischenbilanz ziehen - Was hat gut geklappt, was eher weniger? Wie haben Sie Ihren gemeinsamen Tag strukturiert und sind Sie damit zufrieden?

Nichts ist in Stein gemeißelt – Tagesabläufe müssen erst einmal erprobt werden und können dann auch verändert werden, wenn sie sich in der Realität als nicht geeignet zeigen. Seien Sie nicht zu streng mit sich, bleiben Sie flexibel. Statt alles frustriert über den Haufen zu werfen, möchten wir Sie dazu ermuntern, sich genau anzuschauen, wie es war und was man vielleicht verändern könnte. Stellen Sie sich beispielsweise zur Unterstützung folgende Fragen:

WORUM GEHT'S?

Strukturen und Routinen geben uns Menschen einen **Rahmen**, in dem wir uns gut **orientieren** können, deshalb ist es sinnvoll sich diese zu schaffen, da sie **Stabilität und Sicherheit** vermitteln. In der Kita und in der Schule lernen Kinder dies schon früh durch **klare Strukturen** und **Tagesabläufe**, die sich auch

AKTUELLES

Mittlerweile haben die Osterferien begonnen, manche haben bereits all ihre Schularbeiten erledigt, andere haben etwas mehr Zeit gebraucht und nutzen auch die Ferienzeit. Das ist vollkommen in Ordnung, jede*r in seinem Tempo!

Passt die Reihenfolge der Aktivitäten?

- Zum Beispiel stellen Sie fest, keine*r hat so richtig Lust, beim Frühstückstisch über den Tag zu sprechen – Warum tun sie es nicht einfach danach? Oder am Abend vorher?
- Oder, die Kinder können sich vormittags noch auf keine Aktivitäten oder Schularbeiten einlassen und wollen es lieber gemütlich angehen. Völlig ok, vereinbaren Sie z.B. eine individuelle Zeit, in der jede*r das macht, was er/sie gerade braucht (z.B. 1 Stunde – kürzer / länger – je nachdem, wie alt die Kinder sind) und danach legen alle los

An welchen Stellen gibt es wiederkehrende Probleme?

- Wenn Problem- oder Streitsituationen wiederkehrend auftreten, könnte das an verschiedenen Dingen liegen, z.B. mangelnde Absprache, unklare Regeln, unklare Aufgabenstellung, häufiges inkonsequentes Elternverhalten, zu Vieles auf einmal soll erledigt werden, es gelten nicht für alle die gleichen Regeln, etc.
- Wichtig dabei ist, dass man sich der Mechanismen bewusst wird, dann kann man daran etwas verändern. Solche Situationen müssen sich nicht festfahren.

Welche Regeln haben Sie aufgestellt und an welche halten Sie sich wirklich?

- Regeln, die man eh nicht durchsetzt, haben keinen Nutzen. Sie stressen nur und man ist frustriert, weil man sie nicht einhält, also darf man sie rausschmeißen

KONSEQUENT SEIN

Warum ist es wichtig, konsequent zu sein?

Kinder erhalten dadurch **Orientierung**, sie **lernen** ihre eigenen und die **Grenzen** ihrer Eltern **kennen**, die Welt wird **vorhersehbar**. Weil sie lernen, dass ein bestimmtes Verhalten, eine bestimmte Konsequenz nach sich zieht. Aber was, wenn Mama heute nach langem Quengeln doch erlaubt, länger wach zu bleiben? „Erlaubt sie es dann morgen vielleicht auch? Muss ich nur hartnäckig genug betteln?“

Durch solche Situationen lernen Kinder, dass sie nur lange genug betteln müssen und dann doch bekommen, was sie wollen, obwohl Mama es vorher noch verboten hat. Und die Eltern fragen sich, warum sich die Kinder eigentlich nicht an die Regeln halten.



Wenn **Regeln** heute eingehalten werden müssen und morgen wieder nicht, dann haben Kinder keine Orientierung und werden immer wieder die Grenzen austesten. Das machen sie nicht mit Absicht, es ist eine logische Konsequenz, wir alle würden uns so verhalten.

Schaffen Sie es, Regeln durchzusetzen?

- Schauen Sie in unsere gelbe Infobox rechts, vielleicht hilft sie Ihnen ja schon
- Oder sind Ihre Regeln vielleicht zu streng oder noch zu schwer für Ihre Kinder?

Wie steht es mit ihrem Zeitplan?

- Haben Sie feste Zeitfenster eingeplant oder machen Sie eine Aufgabe nach der anderen? Passt das so, wie Sie es machen?
- Wie würde Ihr Wunschtagesablauf mit den Kindern aussehen? Was hindert Sie daran, den Tag so zu gestalten?
- Haben Sie genug Zeit für alles eingeplant?
- Klappt die Abendroutine?

Sollten Sie dazu noch Fragen / Unsicherheiten haben oder Unterstützung brauchen, rufen Sie uns gerne an, wir schauen mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen!

TIPP

Behalten Sie Regeln bei, die Ihnen wichtig sind, vor allem wenn es Ihnen schwerfällt, konsequent zu bleiben. Ändern Sie die Regeln auch nicht, damit Ihr Kind endlich aufhört zu quengeln. Sie haben davon nur kurzfristig etwas, denn Ihr Kind wird hartnäckiger beim Betteln und es wird immer anstrengender für Sie, dagegen zu halten.

UND

Verwechseln Sie nicht konsequent mit streng sein, dies sind zwei unterschiedliche Dinge!

MEDIENZEITEN

① Hörspiele & Co. für Kinder

- Hörbücher und Hörspiele bei Tigermedia für jedes Alter, vom 23.03. – 23.04.2020 stehen alle Titel kostenfrei zur Verfügung: <https://tiger.media/tigertones/garino/index.html>
- Audible hat eine Auswahl an Hörbüchern für Jung und Alt ausgewählt, die man mit einem Amazon-Account kostenfrei herunterladen kann
- **Achtung:** ein normaler Amazon-Account ist kostenfrei, ein Amazon-Prime-Account kostet Geld
https://www.audible.de/ep/zuhause-mitau-dible?site=3582&ref=101248&awc=14444_1585132660_696368b504964ec6da9ba75bc64010e9&source_code=AFNORBN1028159032
- <https://www.erzaehlzeit.de/>

② Filme und Serien

- Kostenlose Filme und Serien für Kinder auf Amazon. Vorab muss man sich bei Amazon anmelden, dies ist kostenlos
- **Achtung:** die Anmeldung bei Amazon Prime ist kostenpflichtig
https://www.amazon.de/gp/browse.html?node=3010075031&ref=nav_em_T1_0_4_2_1_aiv
- Serien unter: <https://www.joyn.de/>
- <https://www.zdf.de/>
- <https://www.ardmediathek.de/ard/>

WORUM GEHT'S?

Medienzeiten werden sicherlich etwas mehr in nächster Zeit. Dies kann durch Sie gut **vorbereitet** und **strukturiert** werden.

WICHTIG

Haben Sie nicht so **hohe Ansprüche** an sich selbst: Ja, zu viel Medienkonsum ist nicht gut für Kinder, aber wenn es den Eltern **Pausen** einräumt und Zeit zum Durchatmen gibt, sollten wir nicht zu streng mit uns selbst sein. Dann können wir auch die Höchstdauer das ein oder andere Mal etwas ausweiten.

OUTDOOR-AKITIVITÄTEN

① *Sich bewegen*

- Radfahren / Laufradfahren / Inlineskatzen
- Skateboard- oder Longboardfahren
- Joggen
- Wettrennen im Park
- Wandern – nach Wegen in Wohnortnähe schauen
- Spaziergehen, vielleicht jeden Tag mal eine andere Strecke und so die nähere Umgebung besser kennenlernen

② *Gemeinsam einkaufen*

- Versuchen Sie möglichst nicht zu oft einkaufen gehen zu müssen, planen Sie nach Möglichkeit Wocheneinkäufe, überlegen Sie sich gemeinsam mit der Familie Gerichte, die Sie die Woche über kochen können. Außerdem sollte das gemeinsame Einkaufen mit den Kindern gemieden werden, wenn es jedoch nicht anders möglich ist, hier 2 Ideen, wie es sich gut gestalten lässt:
 - Den Einkauf planen und jede*r bekommt seinen eigenen Einkaufszettel
 - Beim Einkaufen mal einen anderen Weg probieren

WORUM GEHT'S?

Mittlerweile gibt es noch weitere Einschränkungen, um die **Ausbreitung** des Coronavirus einzudämmen. Somit darf man zwar noch rausgehen, aber man darf nicht irgendwo länger sitzen und z.B. ein Picknick machen. Außerdem darf man nur noch mit der Familie/in einem Haushalt lebende Personen oder maximal zu zweit spazieren gehen. Man soll außerdem nach wie vor, die meiste Zeit zuhause bleiben. Wir haben weitere Ideen gesammelt, was man noch alles so draußen machen könnte.

(Quelle: Verordnung zur Eindämmung des Coronaviruses in Berlin)

INDOOR-AKITIVITÄTEN

Inspirieren lassen:

- <https://www.eltern.de/corona-beschaeffigungsideen>
- <https://blogfamilia.de/gegen-den-lagerkoller-blogfamilia-buendelt-alle-kreativen-blogtexte-fuer-familien>

① Wissenswertes

- Besserwassershow der Berliner Wasserbetriebe: https://www.klassewasser.de/content/language1/html/8994.php?fbclid=IwAR3VI-8r9NIqENAofLtlk-6moK1owxKkbtbCj7QL9KMZMdfzB_-CTVipow
- Was tun gegen Langeweile?: <https://www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/>
- Mehr über die Natur lernen: <https://www.nabu.de/wir-ueber-uns/organisation/naju/27793.html>
- Erklärvideos: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/erkl%C3%A4rvideo-zu-den-wichtigsten-fragen-1728572>

② Basteln & Selbermachen

- Basteln und Selbermachen: <https://berlinmitkind.de/familienleben/diy-selber-machen/>
- <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>

WORUM GEHT'S?

Um die **Ausbreitung** des Coronavirus weiterhin einzudämmen, müssen wir nach wie vor sehr viel Zeit **zu Hause** verbringen. Damit uns nicht die Decke auf den Kopf fällt, haben wir ergänzend zu unserer ersten Elterninfo, noch weitere **Beschäftigungsideen** gesammelt.

TIPP

Manchmal nimmt man sich was Schönes vor und gerade ist alles dafür aufgebaut und dann hat Ihr Kind gar **keine Lust** darauf. Sie können versuchen die Aktivität attraktiv zu machen, indem Sie Ihre Freude an dem Spiel zeigen und es spannend machen (Stimme, Gestik, Mimik). Aber versuchen Sie nicht, Ihr Kind dazu zu zwingen, das kann zu Widerstand und Frust führen.

③ Vorlesen

- Menschen lesen ab 16 Uhr für Kinder vor:
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/Live-gelesen-mit-Alle-Lesungen-als-Video,livegelesen100.html>
- <https://wuselstunde.de/>

④ Spiele spielen

- Interessante Spiele, Tipps und Tricks:
<https://fez-berlin.de/>
- Spiele für drinnen:
<https://www.kribbelbunt.de/artikel/region/berlin/news/20-spielideen-mit-kindern-fuer-drinnen/?backPid=1&cHash=299ebfcb3c634b2247e62415849a074f>
- Spielideen:
<https://www.wdrmaus.de/extras/mausapp.php5>

⑤ Ein schönes Zuhause

- Ausmisten: Kleidung, Dinge, Spielzeug, Küchengeräte, etc. und die Kinder daran beteiligen und Ihnen helfen lassen
- Zuhause umgestalten, neu dekorieren, ein bisschen umräumen

⑥ Erde und Pflanzen

- Machen Sie es sich schön zuhause, bringen Sie die Natur zu sich, z.B. indem Sie auf dem Balkon oder dem Fensterbrett (Achtung auf dem Fensterbrett muss alles gut gesichert sein und feststehen, damit es nicht runterfällt) eine kleine Wildblumenwiese für die Bienen und Insekten züchten:
<https://www.br.de/kinder/ein-wildpflanzen-balkon-mitten-in-der-stadt-insekten-kinder-basteltipp-anleitung-100.html>

TIPP

Kinderbücher **vorlesen** macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die **Beziehung** zu ihrem Kind. Die Zeit zum Vorlesen bringt ihr Kind nach einem aufregenden Tag zur Ruhe und es kann sich, an Sie angelehnt wieder aufladen und das Erlebte des Tages in den Geschichten verarbeiten.

Vorlesen trägt auch zur **Entwicklung** Ihres Kindes bei: der Wortschatz wird größer, die Sprache wird besser gelernt, die Fantasie wird angeregt, die Konzentration wird gefördert und und und.

⑦ Kochen und Backen

- Brot backen:
<https://www.einfachbacken.de/rezepte/dinkelvollkornbrot-selber-backen-knusprig-und-lecker>
- Nudeln selbst herstellen:
<https://www.smarticular.net/pasta-ohne-nudelmaschine-selbermachen-minimalistisch-einfach-und-kreativ/>
- Gemeinsam Pizzateig kneten und später lecker belegen:
<https://www.smarticular.net/pizzateig-ohne-hefe-rezept-selber-machen-vegan/>
- Lieblingsgerichte aus der Kindheit kochen
- Energy Balls herstellen:
<https://www.veganevibes.de/energy-balls-mit-walnuessen-und-zimt-15-minuten/>
- Gesunde Snacks selbstmachen:
<https://www.chefkoch.de/rezepte/2991591451996107/Einfache-Muesli-Riegel.html> oder <https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/kokosriegel/> oder <https://www.smarticular.net/kartoffelchips-und-andere-kabbe-reien-selbst-herstellen/>
- Popcorn herstellen:
<https://www.chefkoch.de/rezepte/1252341230473990/Perfektes-Popcorn-suess.html>
- Und es gibt noch Vieles mehr, einfach mal stöbern

⑧ An schöne Erinnerungen denken

- Alte Fotos anschauen
- Den Kindern Geschichten von ihnen erzählen, als sie noch klein waren

⑨ Musik und Bewegung

- Konzerte in der Elbphilharmonie von zuhause aus anschauen:

TIPP

Versuchen Sie die kleinen Aufräum-Zeiten am späten Nachmittag oder frühen Abend einzuhalten. Wenn es eine **feste Routine** wird, werden Ihre Kinder sich mit der Zeit an die Aufgabe gewöhnen. Vielleicht kann es sogar Spaß machen: 5 Minuten aufräumen und dabei die Musik aufdrehen? **Bleiben** Sie beim Aufräumen **da-bei**, sonst ist die Versuchung zu groß für die Kinder das Spiel, das man gerade aufräumt, doch noch zu spielen.

<https://www.magenta-musik-360.de/street-gigs/james-blunt-live-stream>

- Zusammen singen: <https://www.youtube.com/watch?v=Dw-lcpDVOvA> oder https://www.youtube.com/watch?v=HCjeliM-FKSo&list=PLu791Jb5lWoCOzceiS6SDeGW_u1s7x-0h

⑩ Kultur

- Digitale Tour durch Museen: <https://www.parents.com/syndication/museums-with-virtual-tours/>
- Theaterstücke anschauen: <https://www.thalia-theater.de/>

⑪ Sport

- ALBAs tägliche Sportstunde für Kinder und die ganze Familie zum Mitmachen vom Wohnzimmer aus: <https://www.youtube.com/user/albabasketball>
- Sportübungen für zuhause: <http://www.sportstadt.tv/sport/sport-im-park/>
- Deutscher Turnerbund: <http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>
- Henriettas bewegte Schule: https://www.youtube.com/channel/UCP1fl_NbANnnA_loa3pkV4g/videos
- <https://www.kinderstarkmachen.de/sucht-vorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zuhause.html>
- Kindersport aus Berlin: https://kindersport-aus-berlin.de/kindersport-aus-dem-wohnzimmer.html?fbclid=IwAR1ShB5_wlaORED2Pgp2j091VyD1-z0CNwE5j4XrnMoeVbX8NJCCTK4nXA

TIPP

Um auch als Eltern mal **zur Ruhe** zu kommen, wünscht man sich, dass die Kinder auch mal **alleine spielen**. Aber genau dann, wenn das gewollt ist, klappt es oft nicht. Vielleicht ist es sogar so, dass die Kinder in dem Moment besonders viel Nähe suchen und sich besonders schlecht alleine beschäftigen können. Die Kinder hören und spüren, dass aktuell etwas anders ist, vielleicht auch, dass den Erwachsenen gerade etwas Sorgen bereitet. In solchen Zeiten suchen Kinder die **Nähe** der Eltern, da es Ihnen **Sicherheit** gibt. Um trotzdem mal eine kurze Auszeit haben zu können, setzen sie Sie sich vielleicht in die **andere Ecke** des Raumes und trinken dort ein warmes Getränk oder lesen eine Zeitschrift. Sagen und zeigen Sie Ihrem Kind: „Ich bin da, ich höre dich, ich sehe dich und wenn du was brauchst, bin ich ansprechbar, aber ich beschäftige mich jetzt kurz mit etwas anderem und du kannst dabei dein Spiel spielen.“

- <https://www.pebonline.de/meldung/mit-peb-pebber-in-den-eigenen-vier-waenden-in-bewegung-kommen/>

12) Soziale Kontakte (virtuell) pflegen

- Telefonieren, Skypen oder Zoom-Meetings mit Freund*innen/ Verwandten
- Eine Sprachnachrichten versenden
- Sich gegenseitig interessante Dinge schicken, die man entdeckt oder fotografiert hat
- Sich gegenseitig helfen, wenn man hilfreiche Tipps hat

13) Immer schön ruhig bleiben

- Umgang mit starken Gefühlen, wie Wut und Ärger:
<https://www.gluecksknirpse.de/5-tipps-um-ruhig-zu-bleiben/>

14) Sich bewusst Zeit nehmen

- Hören Sie einander bewusst zu, widmen Sie sich mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit Ihren Kindern
- Führen Sie bewusst Gespräche, interessieren Sie sich
- Kuscheln und schmusen Sie miteinander

15) Entspannung für die Eltern

- Spotify: A Mindful Mess – 14 Tage Meditation Journey → kurze, gut zu integrierende Meditationssequenzen

16) Sport für die Eltern

- Tolle Workouts für zuhause:
- <https://www.cyberobics.com/de/>
- <https://www.tip-berlin.de/corona-in-berlin-sport-uebungen-fuer-zuhause/>
- <http://www.sportstadt.tv/sport/sport-im-park/>

VORSICHT

Teilen Sie solche **sensiblen Daten**, wie Videos und Fotos Ihrer Kinder, nur über sichere Kanäle und senden Sie nur an vertraute Personen. Wir **raten** vom Teilen von Bildmaterialien der Kinder in **sozialen Medien** (Facebook, Instagram etc.) **ab**.

HINWEIS & WEITERE KONTAKTE

LIEBE ELTERN,

wir **wünschen** Ihnen weiterhin gutes **Durchhalten** während dieser Zeit. Es gibt sicherlich immer mal wieder Schwierigkeiten und deshalb zögern Sie nicht, auch mal jemanden um **Rat zu Fragen**.

Zum Schluss wollen wir noch darauf hinweisen, dass es sich hier um **Vorschläge** und grobe **Richtwerte** handelt. Nehmen Sie sich das raus, was gut für Sie ist und was Ihrer Einschätzung nach zu Ihrem Kind und dem Entwicklungsstand Ihres Kindes passt. Sollten Sie zu den Inhalten **Fragen** haben oder **Unterstützung** brauchen bei der Umsetzung, kontaktieren Sie uns gerne.

Viel Kraft und Gesundheit wünscht Ihnen

Der Frauentreffpunkt

Verfasst von:
J. Roos (M.Sc. Psych.) | A. Klüber (Dipl.-Päd.)

FRAUENTREFFPUNKT

Wir sind **jeden Tag telefonisch** für Sie da:

030 - 6222260 oder 030 - 6212005.

Wenn Sie uns telefonisch nicht erreichen, hinterlassen Sie uns eine Nachricht mit Ihrer Nummer, wir rufen Sie schnellstmöglich zurück.

AUßERHALB DER ÖFFNUNGSZEITEN:

- **BIG Hotline:** 030-6110300
Mo-So: 8 bis 23 Uhr
- **Kindernotdienst:** 030-610061
Rund um die Uhr
- **Elterntelefon:** 0800-1110550
Mo-Fr: 9 bis 11 Uhr; Di + Do 17 bis 19 Uhr
- **Kinder- u. Jugendtel.:** 116111
Mo-Sa: 14-20 Uhr