



10 hilfreiche Tipps für Eltern

Sollte ein weiterer Shutdown kommen oder häusliche Quarantäne notwendig werden, haben wir hier einige bewährte Tipps für Sie zusammengestellt.

1. Alltag strukturieren

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Vor allem beim Erledigen der Schulaufgaben sollten „fixe Schulzeiten“ eingeplant werden. Zuerst das Lernpensum erfüllen, erst dann bewusste Freizeitgestaltung als Belohnung. Wenn möglich sollten Sie auch die üblichen Essens- und Schlafenszeiten beibehalten.

2. Gesunde Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, diese stärkt das Immunsystem. Auch gemeinsames Kochen fördert den Appetit und das Wohlbefinden.

3. Aktivitäten, die gut tun

Meditationen, Massagen oder Kinderyoga erfreuen Seele

und Körper. Aber auch Bücher vorlesen, Brettspiele, Puzzles oder Kartenspiele können zu einer unterhaltsamen Freizeitgestaltung beitragen.

4. Haustiere stärken das Immunsystem

Spielzeiten mit dem Hund oder der Katze sind ebenso für die eigene Gesundheit förderlich. Sie können beispielsweise Tierspielzeug basteln, so lernen Kinder auch für andere Lebewesen da zu sein.

5. Bewegung an der frischen Luft

Täglich angewendet reichen schon kleine Übungen wie Kniebeugen oder Hampelmann-Sprünge. Optimal wäre es, wenn Sie einen Wald erreichen können. Forscher haben

herausgefunden, dass bei einem Waldspaziergang das Immunsystem unterstützt wird.

6. TV-Konsum bewusst begrenzen

Lassen Sie die Kinder nicht „planlos berieseln“ oder sich pausenlos mit schlechten Nachrichten auseinandersetzen. Als „Belohnung“ können Sie einen Film wählen, den die ganze Familie als Event „genießt“ und somit Kino-Atmosphäre schaffen.

7. Ausnahmen bei Bildschirmzeiten

Wenn Sie zwischen Homeoffice, Küche und tobenden Kindern nicht mehr die Nerven haben, über eine Fernsehbeschränkung zu diskutieren, geben Sie ruhig einmal nach. Alleine schon auf-



grund von E-Learning-Plattformen oder Schulfernsehen werden Kinder mehr Zeit am Bildschirm verbringen. Auch für Videotelefonie und Chats mit Freunden oder Verwandten sollten Eltern mehr Bildschirmzeit erlauben. Dies sollte klar als Ausnahmeregel tituliert werden, damit man später ohne Konflikte die Zeiten wieder ändern kann.

8. Sich bewusst Zeit für Kinder nehmen

Vor allem um Bedürfnisse nach Antworten, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu stillen. Doch die Zeit für Humor sollte in belastenden Situationen nicht vergessen werden!

9. Altersentsprechend informieren

Sprechen Sie mit kleineren Kindern über Hygienemaßnah-

men und Regierungsvorgaben. Auch Jugendliche brauchen Eltern als Ansprechpartner, um seriöse Nachrichten von „Fake News“ zu unterscheiden.

10. Rückblick und Reflexion

Lernen Sie aus Ihren Erfahrungen. Machen Sie einen Rückblick und besprechen Sie gemeinsam mit den Kindern, was gut und was weniger gut funktioniert hat. Regeln sollen positiv verändert werden können.

Jede Krise ist auch eine Chance

Zu guter Letzt noch ein Rat: Falls möglich gewinnen Sie der Krise auch etwas Positives ab.

Viele Familien hatten wieder Zeit füreinander oder konnten schon lange vorgenommene Pläne verwirklichen. Für einige ist der belastende Zeitdruck verschwunden und es gibt plötzlich kostbare

Zeit, die uns sonst immer gefehlt hat. Nutzen Sie sie sinnvoll! Die Menschen sind auf eine längst vergessene Weise wieder enger zusammengerückt. Mitgefühl und Solidarität sind vermehrt spürbar. Wenn wir unser Augenmerk auf die positiven Dinge richten, können wir sogar psychisch gestärkt aus der Krise hervorgehen. Vergessen Sie auch während der Pandemie nicht, wie wertvoll die Zeit mit Ihren Kindern sein kann.

Tipp, um die Verbreitung von Viren kindgerecht zu erklären

Mit Klebe-Glitter an den Händen zeigen, wie schnell dieser sich verbreitet und dass er nur durch intensives Händewaschen zu entfernen ist.