



Frühe Hilfen-Elternbrief – Tipps zur Weihnachtszeit in Zeiten von Corona Dezember 2020

Liebe Familien,

durch die Corona Pandemie wird die Adventszeit und das Weihnachtsfest anders verlaufen als die letzten Jahre. Weihnachtsmärkte, Adventsingen und Weihnachtsfeiern wird es dieses Jahr nicht geben oder sie finden nur in sehr abgespeckter Form statt. Durch den Lockdown fallen Restaurantbesuche und Freizeitangebote (Schwimmbäder, Museen, Kinos, Zoos usw.) leider weg. Zudem müssen Sie sich entscheiden, ob Sie Ihre Eltern, Freunde oder Verwandte zum Weihnachtsfest einladen oder aus Vorsichtsmaßnahme lieber nicht. Das macht die Situation nicht einfacher.

In diesem Schreiben möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie als Familie das besondere Weihnachten trotzdem genießen können.

Weihnachtessen

Es muss nicht immer ein stimmiges Weihnachtsmenü sein. Ein bereits erprobtes Gericht genügt vor allem, wenn Sie das erste Mal zu dritt Weihnachten feiern. Schließlich gibt es einen kleinen Menschen der „bespaßt“ werden möchte, wenn die Gans z.B. gerade aus dem Ofen genommen werden muss. Babys und Kleinkinder sind sehr wählerisch und das Gewohnte reicht ihnen. Sollten Sie noch stillen, legen Sie ausreichend Stillpausen ein. Geben Sie Ihrem Baby in der 2. Hälfte des 1. Lebensjahres weiterhin den Brei. Für Kleinkinder, die schon vom Familientisch mitessen, finden Sie in der Linkliste unter Weihnachtessen Rezeptideen.

Kleine Geschenke

Bei den Geschenken für Babys und Kleinkinder ist weniger häufig mehr. Es genügt ein erstes Holzspielzeug, ein Buch oder ein süßes Kleidungsstück. Auch Großeltern sollten mit dem Beschenken nicht übertreiben, um den Säugling oder das Kleinkind

nicht zu überfordern. Geben Sie Ihren Verwandten einen kleinen Tipp, welches Geschenk passend ist. Ein Baby freut sich mehr über ein Lächeln von Ihnen als „überbeschenkt“ zu werden.

Rituale beibehalten

Gerade in der Corona-Zeit ist es für die Kleinen wichtig, dass Sie Rituale beibehalten. Rituale geben Kindern Struktur. Gemeinsames Backen, Singen, Basteln, Vorlesen macht Kindern nicht nur Spaß, sondern die gemeinsame Zeit stärkt Sie als Familie. Die Kinder können dabei ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Zudem können Sie Ihre älteren Kinder fragen, was für sie zu Weihnachten gehört. Besprechen Sie mit Ihrem Partner rechtzeitig, welche Rituale Sie gerne dieses Jahr durchführen möchten, um Enttäuschungen und Missverständnisse zu vermeiden. Wichtig ist, nicht alles allein zu planen, sondern die Aufgaben an die Liebsten zu delegieren. Legen Sie die Aufgaben (Essen zubereiten, Einkaufen, Weihnachtsputz, Baumkauf, Kinderbetreuung) mit Ihrem Partner rechtzeitig fest. Wenn Sie schon ältere Kinder haben, können Sie diese in die Planung miteinbeziehen z.B. helfen den Weihnachtsbaum zu schmücken. Ihr Baby freut sich mehr über die gute Laune von Mama und Papa, als an einem Weihnachtsschmuck, der farblich abgestimmt ist. Wenn Ihr Baby schon krabbeln kann, achten Sie bitte darauf, dass nichts in greifbarer Nähe ist.

Weitere Tipps

Abschließend erhalten Sie Links zu Kinderbüchern, Bastelideen, Bewegungs- und Fingerspielen, Weihnachtsliedern, Rezepten für Weihnachtsessen mit Kindern und wie Sie als Eltern entspannen können. Seit letzten Monat veranstalten die Frühen Hilfen des Jugendamtes Webinare für Eltern zu den Themen: Spielumgebung, Bindung, Familienalltag und viele weitere. Den Link finden Sie unter Webinare.

Für Kinder

Bücher für Säuglinge:

<https://www.carlsen.de/softcover/baby-pixi-unkaputtbar-91-meine-schonste-winterzeit/978-3-551-05193-6>

<https://www.amazon.de/Baby-Pixi-48-erstes-Weihnachtsbuch/dp/355105150X>

Bücher für Kleinkinder

https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/ID116766102.html?ProvID=11000522&qclid=EA1aIQobChMloNSswaqv7QIVTdPtCh3exQ02EAQYAiABEgLIR_D_BwE

Bewegungsangebote für Säuglinge und Kleinkinder bis zum 2. Lebensjahr:

<https://www.youtube.com/watch?v=6--zPS65nr8&list=PL816F7BF4F918CB74>

Fingerspiele zum Thema Weihnachten und Winter:

<https://www.heilpaedagogik-info.de/fingerspiele/weihnachten-nikolaus.html>

<https://www.heilpaedagogik-info.de/fingerspiele/winter.html>

Mandalas ab 2 Jahren:

<https://www.mandala-bilder.de/mandala-ganz-einfach-ab-2-jahre.html>

<https://www.mandala-bilder.de/mandala-vorlage-ganz-leicht-ab-2-jahre.html>

<https://www.mandala-bilder.de/mandala-kinder-ab-2-jahren-sterne.html>

Mandalas ab 3 Jahren:

<https://www.mandala-bilder.de/kinder-mandala-malvorlage-herzen.html>

<https://www.mandala-bilder.de/mandala-kindergarten-mit-einem-gesicht.html>

ALBAS tägliche Sportstunde für Kindergartenkinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk>

Weihnachtslieder:

[Fröhliche Weihnacht \(Macht euch bereit\) - YouTube](#)

[Mein Weihnachtsstern, der leuchtet weit - YouTube](#)

[Meine kleine Kerze - YouTube](#)

Bastelideen zu Weihnachten und Winter unter 3 Jahren

<https://www.pinterest.de/pin/737534876445985857/>

<https://www.pinterest.de/pin/302304193723676063/>

Weihnachtsessen für Kleinkinder

<https://www.rewe.de/ernaehrung/weihnachten/weihnachtsessen/weihnachtsessen-kinder/>

https://twitter.com/MSI_BW/status/1242039120349855744

Phantasiereise für Kinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=dsgOgpf5d3A>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qPRSkUnoJ6s>

Für Eltern:

Beratungsangebote:

<https://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/>

https://twitter.com/MSI_BW/status/1242039120349855744

Digitaler Familienwegweiser Rhein-Neckar-Kreis

<https://familienwegweiser-rnk.de/>

Webinare der Frühen Hilfen

<https://familienwegweiser-rnk.de/webinare/>

Ernährung von der Schwangerschaft bis zur Familienkost Online Vorträge

Anmeldung bei Frau Fellmeth: 0621 -8326073 sigrid.fellmeth@t-online.de

https://ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de/pb/site/pbs-bw-mlr/get/documents_E-893695444/MLR.LEL/PB5Documents/lralb/Ernaehrungszentrum/2020/Babyprogramm2020_Veranstaltungen1.JPG

Merkblätter „Seelisch gesund aufwachsen“

[https://www.fruehehilfen.de/service/publikationen/materialien-fuer-eltern-und-familien/merkblaetter-und-filme-seelisch-gesund-aufwachsen/?tx_solr\[sort\]=publishedYear+desc](https://www.fruehehilfen.de/service/publikationen/materialien-fuer-eltern-und-familien/merkblaetter-und-filme-seelisch-gesund-aufwachsen/?tx_solr[sort]=publishedYear+desc)

Fitness kostenlos zu Hause:

<https://www.cyberobics.com/de/>

Achtsamkeit und Meditation:

https://www.youtube.com/watch?v=huNIKQQRHHE&list=RDQMzG3mezrdYn8&start_radio=1

<https://www.youtube.com/watch?v=6dlm64za5Uw>

Achtsamkeitsadventskalender

<https://www.lieberbacken.com/wp-content/uploads/2019/11/Achtsamkeitskalender.pdf>

Entspannungsmusik:

https://www.youtube.com/watch?v=g_3clWgZ5C8&list=RDg_3clWgZ5C8&start_radio=1#t=79

Autogenes Training/Phantasiereise:

<https://www.youtube.com/watch?v=MNS0XyYeFEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=USw7GQnOZR4>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=AKeGBguSpF8>

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und besinnliche Festtage. Bleiben Sie gesund! Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit gerne per Mail an lara.mertens@rhein-neckar-kreis.de wenden.

Ihr Fachteam Frühe Hilfen, Lara Mertens