



Frühe Hilfen-Elternbrief – Tipps in Zeiten von Corona

April 2020

Liebe Familien,

die jetzige Situation ist für viele Familien nicht einfach und erfordert jede Menge Nerven und Geduld. Niemand weiß, wie lange die Maßnahmen der sozialen Distanzierung andauern, was vielen Leuten Angst oder eine gewisse Anspannung bereitet. Hinzu kommt, dass Sie einen Weg finden müssen Ihre Kinder zu betreuen und zu beschäftigen. Im Folgenden schildern wir Ihnen Spielideen/Beschäftigungsideen für Säuglinge und Kleinkinder, wie Sie den Spagat zwischen Home-Office und Kinderbetreuung meistern und sich selbst entlasten können.

Eine gute Medienhygiene

Es ist wichtig, dass Sie als Eltern in dieser schwierigen Zeit Ruhe bewahren, da sich Ihre Angst und gar Panik auf das Baby übertragen kann. Es kann sein, dass Ihr Baby schlechter schläft, isst oder unruhiger ist als sonst. Die Verhaltenstherapeutin Dr. Janine Selle rät auf ihrem Instagramprofil „das Klemmbrett“, sich strukturiert zu informieren und nicht permanent im Internet zu surfen. Es genüge, sich einmalig morgens und am frühen Nachmittag Informationen einzuholen und möglichst seriöse Quellen, wie die Webseite der WHO, die Pressekonferenz des Robert Koch Instituts oder den NDR Podcast mit Prof. Drosten zu benutzen.

Ablenkung

Der Bindungsforscher Dr. Brisch empfiehlt zur Beruhigung mit Entspannungsübungen „runterzukommen“, den Austausch als Eltern zu pflegen und mit Freunden/Freundinnen über die aktuelle Situation zu telefonieren, um herauszufinden, was andere Eltern mit Ihren Kindern in der Situation unternehmen.

Struktur und Rituale

Sie haben noch weitere Kinder zu Hause, da die Kitas oder Schulen geschlossen sind? Kinder benötigen eine Tagesstruktur und Rituale. Malen Sie einen Wochenplan, suchen Sie sich Bewegungsspiele aus dem Internet, gehen Sie als Familie an die frische Luft, beziehen Sie Ihre Kinder im Kindergartenalter in den Haushalt mit ein. Sie können z.B. Kuchen backen und ihre Kinder fragen, welche Zutaten in den Kuchen kommen. Versuchen Sie feste Zeiten für das Aufstehen, die Mahlzeiten und das zu-Bett-gehen mit einem Ritual beizubehalten.

Kindgerechte, spielerische Erklärung des Corona-Virus

Der bekannte Bindungsforscher Dr. Karl Heinz Brisch erklärt in seinem Zoom-Video „Hausarrest für alle - wie schaffen das Familien? - Interaktives Videogespräch mit Dr. Brisch“, wie Sie kleinen Kindern die Ausmaße und Verbreitung des Corona-Virus erklären können. „Der Virus ist klitze-klitze klein und man kann ihn nur mit einer speziellen Lupe, dem Mikroskop sehen. Er springt und hopst von Mensch zu Mensch. So wird der Eine oder Andere krank und bekommt Fieber...“.

Home-Office und Kinderbetreuung

Home-Office und Kinderbetreuung - funktioniert das? Dr. Brisch schlägt vor, mit Ihrem Arbeitgeber ins Gespräch zu kommen und ihn zu fragen, ob Sie freigestellt werden können. Wenn eine Freistellung nicht möglich ist, schlägt er vor, Ihren Arbeitgeber nach einer stundenweisen Freistellung zu bitten. Ist der Arbeitgeber nicht flexibel, sollten Sie immer zur gleichen Zeit arbeiten. Somit geben Sie Ihren Kindern eine Tagesstruktur vor. Fangen Sie möglichst früh an, wenn Ihre Kinder noch schlafen und abends wenn Sie Ihre Kinder ins Bett gebracht haben. Wenn Ihr Partner auch im Home-Office ist, könnten Sie sich mit den Betreuungszeiten eventuell abwechseln. Rund um die Uhr arbeiten und Kinder betreuen funktioniert eher nicht.

In der Mitteldeutschen Zeitung wird empfohlen, sich bewusst z.B. nach 2 Stunden Zeitintervallen gemeinsame Spiel-Bewegungs- und Essenspausen zu setzen. Erklären Sie Ihren Kindern, dass Sie als Eltern nun Zeit zum Arbeiten brauchen. Sie können einen Wochenplan aufhängen, auf dem Ihre Arbeitszeiten und die Pausen mit Ihren Kindern aufgemalt sind. Bei kleinen Kindern könnten Sie in Ihrer Nähe ein „Kinder Home-Office-Platz“ einrichten mit Bilderbüchern, Bauklötzen, Spielen, einem Laptop aus Pappkarton, Sinnesspiel (Säcken befüllen, tasten was im Säckchen ist) und bei Kindergartenkindern Bastelsachen. Für ältere Kinder bietet das WDR täglich um 11.30 Uhr Zusatzsendungen von „die Sendung mit der Maus“ an. Ihr Kind könnte auch ein Hörbuch hören. Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation, in der auch der Medienkonsum eine große Rolle spielt. Dr. Brisch weist darauf hin, dass, wenn es wieder zur Normalität komme, Sie sich auf Proteste der Kinder hinsichtlich des wieder mäßigen Medienkonsums einstellen müssen.

Weitere Tipps

Abschließend möchten wir Ihnen noch Entspannungsmethoden für Säuglinge und Kinder vorschlagen. Bei einer Babymassage, Vorsingen von Wiegenliedern, Baden oder Vorlesen kleinerer Gute-Nacht-Geschichten entspannen Säuglinge. Ältere Kinder mögen Phantasiereisen/Traumreisen, Rückenmassagen z.B. Pizza backen oder das Spiel „Schlafkönig“.

Untenstehend geben wir Ihnen einige Links, die zur Alltagsbewältigung wichtig sein könnten.

Für Kinder

Bücher für Säuglinge und Kleinkinder:

<https://www.stiftunglesen.de/leseempfehlungen/thematischeleseempfehlungen/babysvorlesen/>

Bewegungsangebote für Säuglinge und Kleinkinder bis zum 2. Lebensjahr:

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

Fingerspiele:

<https://www.familie.de/kleinkind/die-schoensten-fingerspiele/>

Bücher für Kinder ab 3 Jahren:

<https://einerschreitimmer.com/unsere-top-11-die-schoensten-kinderbuecher-fuer-3-jaehrige/>

Kostenloses personalisiertes Malbuch

<https://hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten>

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-kindergarten-quadrat-kinder-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>

Kinderbuchautor Ingo Siegner liest vor:

<https://www.youtube.com/watch?v=uaHNpmdTkB8>

WDR Kinderhörspiel - Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer:

<https://www.youtube.com/watch?v=RgVWV6JV9Kw>

Die kleine Raupe Nimmersatt:

<https://www.youtube.com/watch?v=VvS4-92ZP6Y>

ALBAS tägliche Sportstunde für Kindergartenkinder:

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

Osterlieder und Frühlingslieder:

<https://www.youtube.com/watch?v=kGH5RgGiuHQ>

Beschäftigungsideen

<https://www.kinderstarkmachen.de/presse/news.html>

<https://www.hallo-eltern.de/kind/kinderspiele/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiele-spielzeug/>

<https://www.herder.de/kk/praxisimpulse/spiele/>

Bastelideen zu Ostern und zum Frühling unter 3 Jahren

<https://www.pinterest.de/pin/293015519498264417/>

<https://www.pinterest.de/pin/533043305895193664/>

<https://kinderwahnsinn.com/2013/03/ostern-und-fruhling-basteln-mit-kleinkind/>

Spiel Schlafkönig:

<http://www.kita-netz.eu/artikel/154/schlafkoenig.html>

Sendung mit der Maus:

<https://www.wdrmaus.de/>

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

Digitale Elternbildung:

<https://digitale-elternbildung.de/>

Digitaler Familienwegweiser Rhein-Neckar-Kreis

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

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)

Entspannung für Eltern:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

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>

<https://www.youtube.com/watch?v=zG0FZz05KBM>

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>

Entspannungsmusik:

https://www.youtube.com/watch?v=g_3cIWgZ5C8&list=RDg_3cIWgZ5C8&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=AKeGBquSpF8>

Quellen:

<https://www.digi4family.at/events/event/hausarrest/> (Dr. Karl Heinz Brisch Zoom-Video „Hausarrest für alle-wie schaffen das Familien? - Interaktives Videogespräch mit Dr. Brisch“)

<https://www.mz-web.de/shoppingwelt/homeoffice-mit-kind-coronavirus-36425274>

https://www.instagram.com/p/B-HteXVqqRA/?utm_source=ig_web_copy_link

Bleiben Sie gesund! Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit gerne per Mail an lara.mertens@rhein-neckar-kreis.de oder christiane.astor@rhein-neckar-kreis.de wenden.

Ihr Fachteam Frühe Hilfen, Lara Mertens