

## Und trotz der „vielen Ratschläge“ und Ihrem guten Willen

... gibt es die Momente, wo einem die Luft ausgeht,  
... gibt es Situationen, die Sie an Ihre Grenzen bringen und die Nerven blank liegen,  
... wo man nicht mehr weiter weiß,  
... oder man einfach nur jemanden braucht, der einem zuhört...

Bitte scheuen Sie sich nicht, sich bei uns zu melden, für genau diese Anliegen und Fragen sind wir da, am Telefon, per Mail und im persönlichen Gespräch:

### Familienbüro Herne

Tel.: 02323 163481

### Familien- und Schulberatungsstelle

Tel.: 02323 163640, Wilhelmstr. 88

Familien-Schulberatung@herne.de

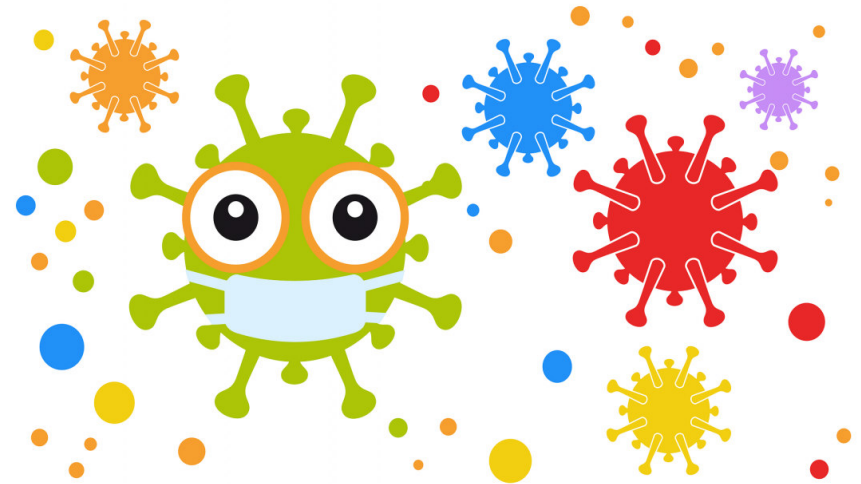


# Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

## Fachbereich Kinder - Jugend - Familie

(November 2020)



## Corona - und (k)ein Ende in Sicht ?!

### Ideen für das anstrengende und doch so wichtige Familienleben in schweren Zeiten

... überall begegnen Ihnen als Eltern zur Zeit „schlaue Ratschläge“ in unterschiedlichster Form und von unterschiedlichen Leuten und der/die ein oder andere denkt vielleicht: Ihr habt gut reden!

... und dann schließt vielleicht sogar die KiTa-Gruppe oder Ihre Familie muss in Quarantäne.

Wir trauen uns trotzdem, Ihnen etwas mit auf den Weg zu geben. Und wenn Sie es schon einmal irgendwo gehört haben, dann ist es wahrscheinlich ein Zeichen dafür, dass es wirklich sehr wichtig ist. Sie tragen als Eltern viel Verantwortung, das ist eine Last, aber auch eine Möglichkeit zu gestalten.

## Sicherheit geben

Nicht nur unsere Kinder, auch wir selbst haben im Moment viele Fragen. Menschen können nicht gut mit Unklarheit umgehen. Beides ist völlig normal. Informationen geben uns Sicherheit, aber schützen Sie auch Ihr Kind. Manchmal reden wir zu viel und zu kompliziert. Hören Sie zu, was Ihr Kind bewegt. Sagen Sie ehrlich, wenn Sie etwas nicht wissen.

Sie dürfen auch kindgerecht über eigene Sorgen sprechen, aber bewahren Sie sich bitte eine positive Grundhaltung, das überträgt sich auch aufs Kind und vermittelt Sicherheit. Über Ihre Ängste sprechen Sie bitte nur mit Erwachsenen.

Inzwischen gibt es viele gute Ideen im Internet, die Ihnen helfen Corona Ihren Kindern zu erklären (z.B. [warumbleibenallezuhause.de](http://warumbleibenallezuhause.de)).

Bilder aus den abendlichen Nachrichten verstören junge Kinder!

## Zusammensein

Mit vielen lieb gewonnenen Menschen (z.B. Großeltern) kann man nur noch per Technik verbunden sein, nutzen Sie dies regelmäßig. Es ist für beide Seiten wichtig, im Austausch zu bleiben.

Manche Verabredungen kann man warm angezogen auch nach draußen verlegen: ein gemeinsamer Spielplatzbesuch/Spaziergang - natürlich gemäß der Kontaktbeschränkungen bzw. Hygienevorschriften. Dann ist das Bewegungsprogramm gleich miterledigt.

Wenn man mehr Zeit als sonst zusammen verbringt, kommt es auch mehr zu Streit. Auch das ist normal. Aber vielleicht gelingt es auch, eine Kleinigkeit mal zu ignorieren und mit sich und den Lieben etwas nachsichtiger zu sein. Natürlich dürfen nicht alle Regeln und Grenzen außer Kraft gesetzt werden, denn Ausnahmen gibt es ja nur, wenn es auch eine Regel gibt.

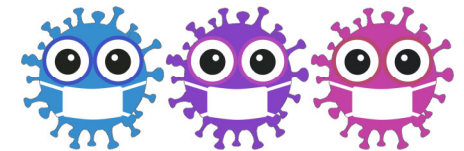
Bei allem Miteinander brauchen Sie auch Zeit für sich, um Ihre Batterie wieder aufzuladen. Sie sind nicht rund um die Uhr der Animator Ihrer Kinder! Ein kurzer Spaziergang allein, ein Entspannungsbad, ein Gespräch mit einer nahestehenden Person schaffen Abstand zum Alltag und geben wieder ein wenig Energie weiter zu machen (Sie wissen was Ihnen gut tut).

## Spiel - Spaß - Bewegung - Engagement

Das kann vom belastenden Geschehen auch ablenken und den Kopf frei machen! ... Das gilt übrigens für Kinder und Erwachsene.

Man muss oft seine Bequemlichkeit überwinden (Das Tablet oder das Handy zu nutzen ist einfacher und darf ab und zu auch sein), aber es kann in der Beschäftigung miteinander eine intensive und wertvolle Zeit mit dem Kind entstehen. Manchmal reichen 20 Minuten Spaß und ungestörte Zuwendung. Beim Spielen darf man auch mal Quatsch machen und albern sein!

Schön ist es auch, etwas für andere zu machen. Es gibt uns und den Kindern das Gefühl nicht machtlos zu sein, etwas sinnvolles zu machen: eine Karte basteln und an die Großeltern schicken, Plätzchen backen und an die Nachbarn verteilen, Familien in Quarantäne Spielzeug/Spiele vorbeibringen, für andere einkaufen gehen usw.



## Sondersituation Quarantäne

besonders jetzt ohne KiTa-Besuch und Arbeit wichtig: feste Schlaf-, Aufsteh- und Essenzeiten geben Orientierung, Tagesplan unter Beteiligung der Kinder aufstellen/malen

KiTa-Kinder haben ein anderes Zeitgefühl: hilfreich ist ein Quarantäne-Kalender, auf dem Sie jeden Tag abstreichen, den Sie geschafft haben oder eine kleine Überraschung für jeden Tag bereithalten als Belohnung für's Durchhalten - wie bei einem Adventkalender.

Essen wird zu einem besonderen Genuss: Lieblingsessen kochen, Kinder beteiligen, gemeinsam backen, aber bitte nicht zu ungesund, sonst geht es direkt in die Diät ;- ) und...

Sport/Bewegung in den eigenen 4 Wänden... so gut es geht! Zahlreiche Videos im Internet geben Ideen und Unterstützung ;- )