

Liebe Eltern, besondere Situationen erfordern besondere Entscheidungen. Wir möchten Sie nicht allein lassen und geben Ihnen heute auf diesem Wege ein paar Tipps, die Ihnen das Familienleben in dieser ungewohnten Form erleichtern können.

1. Allgemeine Hinweise

- Bedenken Sie, dass trotz Ausnahmesituation Ihre positiven Gedanken auch **positive Gefühle** bewirken. Erzählen Sie ihren Kindern, was Sie in dem Alter gespielt und erlebt haben, schauen Sie sich alte Fotos an, genießen Sie die gemeinsame Zeit. Fragen Sie Ihre Kinder, was sie sich für die nächsten Tage und Wochen wünschen.
- Gehen Sie zusammen an die **frische Luft**: Beachten Sie, dass Kinder viel mehr Bewegung brauchen als Erwachsene
- Kochen Sie mit den Kindern und bereiten Sie die **Mahlzeiten gemeinsam** vor und beziehen Sie sie in die Hausarbeiten mit ein.
- Wenn Ihnen oder einem Kind das Zusammensein zu viel wird, suchen Sie nach **Rückzugsmöglichkeiten**. Gehen Sie **bewusst** und **rechtzeitig** aus sich anbahnenden **Streitsituationen** heraus. Gönnen Sie sich, Ihrem Partner und den Kindern Auszeiten (aus der Situation gehen, umdrehen, auf den Balkon oder vor die Tür gehen, Kaffee oder Tee genießen, o.ä.).
- Geben Sie Ihrem Kind **klare Anweisungen** von Angesicht zu Angesicht und vergewissern Sie sich, dass es das Kind verstanden hat.
- Nutzen Sie die **Ruhe- oder Schlafenszeiten** Ihrer Kinder nicht in erster Linie für den Haushalt, sondern um selbst zu entspannen und Kräfte zu sammeln.
- Halten Sie einen **strukturierten, gewohnten Tagesablauf** ein, damit die Kinder Sicherheit behalten.

2. Was können Sie tun, wenn Ihre Kinder sich streiten?

- Streit unter **Geschwistern ist normal**, solange niemand verletzt wird.
- Eltern sollten sich aus dem Streit der Kinder **möglichst heraushalten**, bitte nicht den Anwalt spielen.
- Versuchen Sie nicht, die Schuldfrage zu klären: Einer fängt an und einer macht mit, damit können immer beide auch dafür sorgen, dass der Streit nicht entsteht.
- Trennen Sie die **Streithähne gewaltlos** und reden Sie ruhig mit jedem einzeln: „Was kannst du das nächste Mal machen, damit es keinen Streit gibt?“.
- Kinder wollen oft durch ihren **Streit provozieren**, dass Mama oder Papa sich **positionieren**, gehen Sie nicht in diese Falle, bleiben Sie neutral und ruhig.
- **Jüngere Geschwister** müssen **nicht** permanent in **Schutz genommen** werden, nur weil sie jünger sind, bringen Sie sie nur in Sicherheit, wenn es eskaliert.

- **Behandeln** Sie jedes Kind nach seinen **Bedürfnissen**, nicht nur nach seinem Alter.
- Zeigen Sie jedem ihrer **Kinder täglich**, dass Sie es **lieben und wertschätzen**, loben Sie die Kinder einzeln.

3. Wieviel Medienkonsum verkraftet Ihr Kind?

- **Je nach Alter** sollten Kinder Fernsehen, Tablet, Smartphone und andere Medien **begrenzt nutzen**, damit sie nicht nervös, aggressiv oder krank werden:

- 0 - 3 Jahre - möglichst keine Medien
- 4 - 5 Jahre - maximal 1-2 Stunden am Tag,
- 6 - 9 Jahre - maximal 2-3 Stunden am Tag,
- 10 - 18 Jahre - maximal 3-4 Stunden am Tag.

- **Eltern sind Vorbilder** für aktive und kreative Freizeitgestaltung. Versuchen Sie möglichst viel mit den Kindern gemeinsam zu machen.

- Achten Sie unbedingt auf die **Altersbeschränkungen** der PC- und Konsolenspiele, sowie Filme.

- Schauen Sie mit den Kindern gemeinsam **altersgerechte Kinderfilme** und -sendungen und reden Sie anschließend darüber.

- Bevorzugen Sie **Medieninhalte**, die pädagogisch wertvoll sind und vielleicht spielerisches Lernen ermöglichen.

4. Lernen zu Hause

- Sie müssen **nicht den Lehrer spielen**, aber Sie dürfen Ihren Kindern helfen.

- Wenn Ihr Kind die **Schulaufgaben nicht allein kann**, darf es sich von anderen Schülern helfen lassen (Telefon oder soziale Netzwerke nutzen) oder fragt später den Lehrer in der Schule.

- Jeden Tag je nach Klassenstufe **1-3 Stunden** sind besser als einen ganzen Tag nur Schulstoff zu bearbeiten. Legen Sie die Zeiten gemeinsam mit Ihrem Kind fest.

- Hilfreich könnte es sein, **jeden Tag aufzuschreiben**, welcher Lernstoff bearbeitet wurde (Lerntagebuch).

- Nutzen Sie **Lernspiele**, z. B. „Stadt, Land, Fluss“, „Scrabble“, „Puzzle“, Kopfrechnen-Plus, Minus, Malfolgen, Worte vor- und rückwärts buchstabieren lassen...

- Gehen Sie mit Ihren **Kindern in die Natur**, fotografieren Sie Pflanzen und Tiere und recherchieren Sie darüber später zu Hause (Lexika, Internet).



Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung oder Suchen Sie Rat oder Hilfe?

Dann rufen Sie uns an oder wenden sich per E-Mail an uns:

KINDERLAND-Sachsen e.V.

Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland

03586 - 78 90 78

jhz.eibau@kinderland-sachsen.de

Mit besten Grüßen

Carolin Fischer