

## 1. Alltägliche Hinweise

- positive Gedanken bewirken positive Gefühle, egal in welche Ausnahmesituation man sich auch befindet
- Sie haben keinen Termindruck, Sie können mit Ihren Kindern ausschlafen, Märchen oder Geschichten vorlesen oder erzählen. 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 in Ihrer näheren Umgebung (Wald, Park, Garten), fahren Sie zusammen Rad oder Inliner. 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 die Kinder altersgerecht mit ein. Erstellen Sie gemeinsam einen Essensplan.
- Beziehen Sie die Kinder auch in die Hausarbeiten mit ein. Verteilen Sie Tischdienst, hängen Sie gemeinsam Wäsche auf oder räumen die Geschirrspülmaschine aus. Ihre Kinder werden dadurch sehr viel von Ihnen lernen und selbständiger.
- Wenn Ihnen oder einem Kind das Zusammensein zu viel wird, suchen Sie nach Rückzugsmöglichkeiten. Schicken Sie das Kind ruhig, aber konsequent in sein Zimmer. 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 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 zu entspannen und Kräfte zu sammeln.
- Loben und motivieren Sie Ihre Kinder so oft wie möglich.
- Halten Sie einen strukturierten, gewohnten Tagesablauf ein, damit die Kinder Sicherheit behalten.

→ In der Kita ist vieles strukturiert und die Kinder wissen meist genau, was als nächstes kommt. Erstellen Sie doch jeden Tag gemeinsam mit Ihrem Kind einen Tagesablauf. Setzen Sie sich gemeinsam an den Tisch, besprechen Sie den nächsten Tag und malen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, alles was Sie am nächsten Tag geplant haben.



## **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.
- Versuchen Sie nicht, die Schuldfrage zu klären - einer fängt an und einer macht mit, damit könnten immer beide auch dafür sorgen, dass der Streit nicht entsteht.
- Trennen Sie die Streitenden und reden Sie ruhig mit jedem einzeln: „Was kannst du das nächste Mal machen, damit es keinen Streit gibt?“.
- Streit der Kinder ist in vielen Fällen der Streit um die Liebe der Eltern- Kinder wollen provozieren, dass Mama oder Papa sich positionieren. Gehen Sie nicht darauf ein, bleiben Sie neutral und ruhig.
- Zeigen Sie jedem ihrer Kinder täglich, dass Sie es lieben und wertschätzen, loben Sie die Kinder einzeln.

## **3. Wieviel Medienkonsum ist für Ihr Kind gesund?**

- Je nach Alter sollten Kinder Fernsehen, Tablet, Smartphone und andere Medien begrenzt nutzen:  
0-3 Jahre- max. 30 Minuten am Tag,  
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 Vorbild für aktive und kreative Freizeitgestaltung. Versuchen Sie möglichst viel mit den Kindern gemeinsam zu machen.
- Achten Sie unbedingt auf die Altersbeschränkungen der PC- und Konsolen-Spiele 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 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 (per Telefon oder soziale Netzwerke) oder fragt später den Lehrer in der Schule.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Spiel und Lernen zu verbinden, dazu können wir folgende Seiten empfehlen:
  - Abfrager.de
  - Schlaukopf.de
  - ObachtMathe- auf YouTube,
  - App „Anton“
  - Schlaukopf.de (Übungen zum Lernen und Wissen abfragen, kostenlos, von der 1.bis zur 4. Klasse)
  - Lernmaterial des Bayerischen Rundfunks (kostenlose Lernvideos für die wichtigsten Fächer): <https://www.br.de/kinder/schule-daheim-lernen-online-102.html>
  - sofatutor.com (Lernvideos, Interaktive Übungen, Arbeitsblätter, Online-Hilfe von Lehrern; ist jedoch kostenpflichtig, aber die ersten 30 Tage kann kostenlos getestet werden)

- 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).

## **5. Das Thema Corona für Kinder**

Die Stadt Wien hat ein Video für Kinder erstellt, welches den Coronavirus und die richtigen Verhaltensweisen gut erklärt. Hier der Link dazu:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw)

Weitere kindgerechte Infos gibt es auch unter <https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>