

Liebe Familien,

meiner Erfahrung nach wirkt es momentan noch so, dass viele Kinder es genießen mehr Zuhause sein zu dürfen. Durch die zuvor häufig sehr vollen Wochenpläne, dem viel unterwegs sein, von anderen Menschen betreut werden und anderen Schul- und Freizeitaktivitäten, wurden oft auch viel Stress und Druck ausgelöst. Je Länger diese besondere Zeit jedoch andauert, desto verunsicherter werden auch unsere Kinder. Besonders die dauerhaften sozialen Einschränkungen machen sich immer mehr bemerkbar. Kinder fühlen sich sicher, wenn die Eltern sicher sind. Sie brauchen die Sicherheit, dass Sie als Eltern die Hoffnung haben, dass bald alles besser wird.

Um noch besser auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen zu können, wollen wir unsere Angebote und die Begleitung in dieser Zeit gemeinsam mit Ihnen und den Kindern gestalten.

Bitte nehmen Sie sich daher einen Moment Zeit um die **Fragebögen** auszufüllen:

Für Sie als Eltern: <https://www.soscisurvey.de/corona-umfrage-eltern/>

Für die Kinder: <https://www.soscisurvey.de/corona-umfrage-kinder/>

Auf unserer Gemeindehomepage unter:

<https://www.wachtendonk.de/de/inhalt/praeventive-sozialarbeit/>

finden Sie zudem den Direktlink zur Umfrage sowie alle weiteren Dokumente.

Im Folgenden finden Sie zudem konkrete Tipps und Anregungen wie Sie Ihr Kind beruhigen und schützen können:

- **Hören Sie Ihrem Kind** zu und sprechen Sie ehrlich und in altersangemessener Form über das Coronavirus. Kinder haben ein Recht darauf, zu wissen, was in der Welt vor sich geht. Nehmen Sie Ihr Kind ernst und verharmlosen Sie die Ängste nicht, sondern zeigen Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist, sich vor Dingen zu fürchten. In einem sicheren und angenehmen Umfeld sprechen wir leichter über Sorgen und Ängste. Kreative Methoden wie malen, Geschichten lesen oder spielen können dabei helfen, dass ernste Thema zu besprechen. Webseiten wie die des *Robert-Koch-Instituts* oder internationaler Organisationen wie *UNICEF* oder der *Weltgesundheitsorganisation*, veröffentlichen seriöse und kindgerechte Informationen zum Coronavirus.
- **Achten Sie auf sich selbst! Schaffen Sie sich Freiräume!** Kinder sind sehr aufmerksam und hervorragende Beobachter. Sie merken sofort, wie es Ihnen wirklich geht und ob Sie die Wahrheit sagen. Erinnern Sie sich immer daran, Sie können Ihre Kinder nur dann gut beruhigen und schützen, wenn es Ihnen auch gut geht. Finden Sie Wege mit den eigenen Unsicherheiten, Sorgen und Anspannungen umzugehen. Wichtig ist, dass Kinder nicht geschlagen werden! Wenn Sie zu zweit sind, wechseln Sie sich z.B. mit der Kinderbetreuung ab. Wenden Sie sich anderen Vertrauenspersonen zu, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen und schaffen Sie Raum für Dinge die Ihnen guttun und Kraft geben. Scheuen Sie sich nicht Unterstützung und Hilfe in Anspruch zu nehmen!

- Um **soziale Kontakte** aufrecht zu halten, kann man die Kinder dabei begleiten oder anleiten, über FaceTime, mit kleinen Briefen, Karten oder Päckchen den Kontakt zu Freunden, Verwandten und besonders auch Großeltern herzustellen. Als Idee könnten Sie mit Ihren Kindern Karten selber basteln. Das hilft auch gegen Langeweile.
- **Routinen und ein geregelter Tagesablauf** sind daher derzeit noch wichtiger als sie es ohnehin schon sind. Immer wiederkehrende Abläufe bringen in die kleine Welt des Kindes, *Übersicht*. Sie vermitteln *Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit*. Rituale sorgen für *Geborgenheit*. Durch Gemeinsamkeit stärken sie die emotionale Verbundenheit und Ordnungsstrukturen, die immer wiederkehrend und deshalb vorhersehbar sind, geben dem Kind *Sicherheit und Halt*. Studien konnten außerdem zeigen, dass Rituale *Ängste von Kindern reduzieren* und die *Selbstständigkeit* fördern. Einige Studien berichten, dass die *Konzentrationsfähigkeit* durch Rituale verbessert und das *Lernen erleichtert* wird. Überlegen Sie zusammen mit der ganzen Familie wie der Alltag für alle angenehm gestaltet werden kann. Hierbei kommt man ins Gespräch und jeder kann angeben, was er braucht und sich wünscht. Ein WIR Gefühl entsteht.
- **Gemeinsames Lesen verbindet!** Warum ist lesen besonders für unsere Kinder so wichtig? Kinder, die gut lesen können, haben es im Leben leichter. Lesekompetenz ist die beste Grundlage für eine gute Entwicklung der Kinder, sowohl für ihre Konzentrationsfähigkeit als auch für ihre Vorstellungsgabe, ihr logisches Denken und ihr Einfühlungsvermögen. Kinder, denen schon in frühen Jahren vorgelesen wird, haben es später beim Lesenlernen um ein Vielfaches leichter. Das gemeinsame Lesen kann man auch sehr gut als Abendritual nutzen. Probieren Sie es aus! Ihr Kind wird es Ihnen danken! Bei vielen Buchläden um die Ecke kann man jetzt auch telefonisch oder online bestellen und das neue Lieblingsbuch direkt nach Hause schicken lassen.
- **Raus in die Natur!** Spazieren gehen führt dazu, dass wir körperlich fit bleiben und länger leben. Spazieren gehen, besonders im Wald, hebt die Stimmung und gönnt dem Kopf und den Augen eine Auszeit. Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit, sodass Spaziergänge Depressionen vorbeugen und sogar lindern können. Beim Spazieren gehen, kann man viel Neues entdecken. Eine tolle Idee für Groß und Klein ist z.B. das Geocachen. Besonders hier in Wachtendonk gibt es atemberaubende Rätsel zu entdecken. Für genauere Informationen wenden Sie sich an mich oder die Tourist-Information Haus Püllen.

Für weitere Fragen, Tipps und Anregungen melden Sie sich gerne bei mir.

Herzliche Grüße, *Jana Michels*

