

Anregungen und interessante Links für Eltern und Kinder

Informationen für Eltern, wie sie mit ihren Kindern über Corona sprechen können:

- Internetseite des Bundesministeriums für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile
- Kinderseiten mit kindgerechten Informationen für Kinder über Corona:
<https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>
- Eltern können auch gemeinsam mit ihren Kindern kindgerechte Erklärvideos über Corona, z.B. vom WDR oder der Stadt Wien, im Internet ansehen und dann mit ihren Kindern darüber sprechen, wenn ihre Kinder es brauchen:
Corona für Kinder erklärt (WDR): [http://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona -- für-kinder erklärt-104.html](http://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--für-kinder-erklärt-104.html)
Das Coronavirus Kindern einfach erklärt (Stadt Wien):
<http://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>
- Die Bundesanstalt für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet in kurzen Video-Clips häufig gestellte Fragen zum neuartigen Corona-Virus:
<https://bzga-k.de/corona-faq-videos>. Die Videos werden regelmäßig aktualisiert.
- Das ZDF zeigt auf seiner Themenseite der Kinder-Nachrichten-Sendung logo! zahlreiche Videos:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Familie im Corona-Alltag

Wie kann eine Familie die kommenden Wochen überstehen? Was können Eltern tun, damit die Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände eine „gute Zeit“ miteinander verbringen kann?"

- Einen guten Übersichtsartikel "Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen" hat Dr. Frank Jacobi der Psychologischen Hochschule Berlin geschrieben: https://www.psychologische-hochschule.de/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantaene/

Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten. Wer eine To-Do-Liste hat, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen, der langweilt sich viel weniger. Deshalb ist es auch besonders für Schulkinder wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen." ([Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise](#))

Auch zu Hause kann ein Stundenplan eine hilfreiche Strukturierung geben. Setzen Sie darauf, was Sie für wichtig halten. Auch die Kinder dürfen sich etwas wünschen. Dann wird zusammen überlegt, was wann gemacht werden soll.

- Viele Infos und Tipps zur Erziehung und Entwicklung: www.familienhandbuch.de
- Allgemeine Infos und Leistungen: www.familienportal.de
- Der Landesfilmdienst bietet am 28.04.20 um 18:30 Uhr einen digitalen Elternabend zum Thema "Kinder & Jugendliche in neuen Medienwelten - Welche Verantwortung haben wir als Eltern?" an:
<https://www.familie.sachsen.de/fabisax/angebote/digitaler-elternabend-kinder-jugendliche-in-neuen-medienwelten-welche-verantwortung-haben-wir-als-eltern>

Verständlich: Wenn eine Familie Wochen in der Corona-Zeit viel Zeit zusammen zu Hause verbringen muss, kann diese Situation für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern belasten. Gerade bereits länger schwelende Probleme und Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Sabine Walper, Psychologin und Forschungsdirektorin am Deutschen Jugendinstitut (DJI) in München, sagt: „Man sollte die Belastung keinesfalls unterschätzen. Auch man selbst braucht mal Ruhe.“ Und dies müsse den Kindern klar kommuniziert werden: Mama oder Papa braucht jetzt mal für eine halbe Stunde Zeit für sich! „Denn wenn die Nerven blank liegen, können Eltern ihre Kinder nicht gut begleiten.“ (Hörbeitrag auf Deutschlandfunk Kultur): https://www.deutschlandfunkkultur.de/familien-im-corona-zwangsurlaub-wenn-die-nerven-blank-liegen.1008.de.html?dram:article_id=472747

- Wie sich Home-Office für arbeitende Eltern mit Kindern anfühlt: <https://www.berlin.de/special/jobs-und-ausbildung/nachrichten/6115688-2339526-wie-sich-homeoffice-mit-kindern-anfuehlt.html>
- Wie Eltern ihre Kinder zum Lernen motivieren können: <https://www.berlin.de/special/familien/6108864-2864562-kinder-zu-hause-zum-lernen-motivieren.html>
- Kartenset zum Selberbasteln von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. Michael Bohne mit hilfreiche Sätzen in Zeiten der Krise, die aus dem Internet heruntergeladen und mit ihren Kindern zusammengestellt werden können: <https://www.innen-leben.org/karten-set/>
- «Move at Home» für Eltern, die Bewegung brauchen: Ein Fitness-Programm des Landessportbundes Berlin: Workouts per Livestream - der Landessportbund Berlin und der Rundfunk Berlin-Brandenburg präsentieren täglich zwei Workout-Runden: <https://www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams/6118166-6112228-move-at-home-fitnessprogramm-des-landess.html>

Eltern können bei Fragen, Spannungen und Konflikten zu Hause gern hier anrufen:

- Jugend- und Familienberatung Oststeinbek: 0157 / 546 78 007

Weitere hilfreiche Telefonnummern in Stress- oder Krisenzeiten:

- Elterntelefon: 0800 111 0 550
- Onlineberatung für Eltern und Jugendliche unter www.bke.de

- Beratungszentrum Südstormarn: 040 / 72 73 84 50
- Sucht und Drogen Hotline: 0180 531 30 31
- Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222 (ev. /kath.); 030 - 44 35 09 821 (musl.); 069 - 94 43 71-63 (jüd.)
- Hotline des Berufsverbands dt. Psychologinnen und Psychologen: 0800 777 22 44

Anregungen für junge Familien mit kleinen Kindern (0 – 6 Jahre)

- Babymassage, Gedichte für Wichte, Babymusik für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren: <https://elternschule-eimsbuettel.de/videokurse/>
- Musikstunde für Kinder von 0 - 5 Jahren: <https://www.youtube.com/watch?v=Dw-lcpDVOvA>
- Viele wertvolle Tipps für die Gestaltung des Familienalltags für Eltern mit Kindern von 0 - 6 Jahren: <https://www.kita-einstieg-hamburg.de/elterninfo/mit-kindern-zuhause/>
- Online-Mit-Sing-Videos finden Sie für Kinder bis 6 Jahren z.B. bei <https://www.juliamillerlissner.com/>
- Kita-Kinder können montags bis freitags jeden Tag um 9 Uhr bei einer neuen Folge der Kita-Sportstunde des Basketballvereins Alba Berlin mitmachen: <https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk>
- Geschichtenzauber - digitale Vorlesestunden in der Kinder- und Jugendbibliothek (Zentral- und Landesbibliothek Berlin): Bekannte und unbekannte Märchen sowie Klassiker der Kinderliteratur werden live jeweils ein halbe Stunde gelesen:
 - Für die kleineren Kids: Mittwoch (ab drei Jahren) und
 - Samstags (ab fünf Jahren) geeignet.
 Uhrzeit: 17 bis 17:30 Uhr auf dem [Facebook-Kanal](#) der Kinder- und Jugendbibliothek der ZLB. Um die Livestreams zu sehen ist ein Facebook-Account notwendig.

Beschäftigungsideen für ältere Kinder ab 6 Jahren

Was kann ich mit meinen Kindern mit den neuen Medien machen: Internet, Handy & Co.:

- Mediennutzung/-erziehung: www.schau-hin.info
- Viele Infos und Materialien zur Mediennutzung: www.klicksafe.de
- Suchmaschinen für Kinder: www.FragFinn.de oder www.Blinde-kuh.de

Ausmalvorlagen:

- Viele Illustrator*innen stellen jetzt ihre Ausmalvorlagen kostenlos im Netz zur Verfügung. Wem also die Zeichenideen so langsam ausgehen. Die Druckvorlagen und neue Inspiration sind zu finden unter: www.illustratoren-gegen-corona.de
- Weitere Malvorlagen und Kreativideen: <https://hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten>
<https://blog.mytoys.de/kostenlose-malvorlagen/> <https://fez-berlin.de/>

- Wie wäre es auch mit einer Elternschulstunde? Ihre Kinder dürfen dann Sie unterrichten in "Mein Lieblings-You-Tuber", "Lego für Einsteiger" oder "Puppenmode 2020"
- Basteln mit den Händen im Internet:
https://www.youtube.com/watch?v=mFmfqsUt71s&feature=emb_rel_end
- Grundschulkindern können montags, mittwochs und freitags um 15 Uhr eine neue Video-Sportstunde – Grundschule beim Basketballverein ALBA Berlin im Internet mitmachen: <https://www.albaberlin.de/>
- "Experimentieren mit Kinder": Sie finden schöne Anleitungen zum Herunterladen im Internet, z.B.:
https://www.helmholtz.de/fileadmin/user_upload/06_jobs_talente/Schuelerlabore/Helmholtz_Schuelerlabore_Brochure2018_A5_web2.pdf
oder unter Geolino: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>
- Virtueller Rundgang durch das Museum für Naturkunde: Die Skelette der Dinosaurier wirken bei einem persönlichen Besuch besonders imposant. Doch auch bei einer virtuellen Erkundung des Museums sind die Relikte beeindruckend.
<https://www.berlin.de/museum/3109703-2926344-museum-fuer-naturkunde.html#hvr>

Ideen für Abenteuer:

- Picknick auf dem Wohnzimmerboden umgeben von allen Pflanzen der Wohnung
- Kopfrechen-Schnitzeljagd durch die Wohnung
- Budenbauen
- Thementage: Gegenteiltag, Kostümetag, Schlafanzugtag, Dschungeltag...
- Parcours vom Kinderzimmer in die Küche ohne den Boden zu berühren
- aus Linsen, Bohnen und Co. Sprossen ziehen und verspeisen
- Lara Merz, selbstständige Erlebnispädagogin aus Mainz, gibt weitere Anregungen, wie Eltern ihre Kinder beschäftigen können:
<https://www.berlin.de/special/familien/6127885-2864562-kinder-in-der-coronakrise-beschaefigten-.html>
- Grips-Theater vom 06.04. - 19.04.2020 zeigt ein buntes Programm für Kids aus Hörspielen und Videoaufzeichnungen vergangener Aufführungen des Theaters, Programme zum Mitsingen und Mittanzen sowie eine virtuelle Entdeckungstour des Theaters: <https://grips.online>

Vorlesestunden für Kinder verschiedenen Alters:

- Der Schauspieler Uwe Ochsenknecht liest jeden Tag Gute-Nacht-Geschichten für Kinder und verschafft Eltern so eine kleine Pause. Uhrzeit: 19 Uhr bis 19:30 Uhr. Wo: Instagram-Channel von Uwe Ochsenknecht
<https://www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams/6129458-6112228-utenachtgeschichten-von-uwe-ochsenknecht.html>

- SWR-Kindernetz: Live gelesen: Vorlesestunde für Kinder mit bekannten Kinderbuch-Autoren (Kids ab 8 Jahren). Wann: werktags täglich ab 16 Uhr auf YouTube:
<https://www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams/6130974-6112228-live-gelesen-vorlesestunde-fuer-kinder.html>
- Geschichtenzauber - digitale Vorlesestunde in der Kinder- und Jugendbibliothek der Zentral- und Landesbibliothek Berlin: Bekannte und unbekannte Märchen sowie Klassiker der Kinderliteratur werden live jeweils ein halbe Stunde für Kinder ab acht Jahren vorgelesen. Wann: Mo., Di., Do. und Fr. 17 bis 17:30 Uhr
Wo: auf dem [Facebook-Kanal](#) der Kinder- und Jugendbibliothek der ZLB. Um die Livestreams zu sehen ist ein Facebook-Account notwendig.
- Lese- und Vorlesetipps: <https://www.bildungsserver.de/Lese-Vorlese-Empfehlungen-Kinderbuecher-5459-de.html>

Fernseh-Sendungen für Kinder im Internet:

- Sendung mit der Maus: <https://www.youtube.com/watch?v=IjNQCChv1T4> beim WDR
- Sendung mit dem Elefanten: <https://www.youtube.com/watch?v=ZsU0-DBdPE> beim WDR
- Lichterkinder: Kinderlieder zum Singen und Tanzen:
<https://www.youtube.com/watch?v=wij1jxOWqKA>
- SWR Kindernetz zeigt Sendungen des Tigerentenclubs:
https://www.kindernetz.de/tigerentenclub/folgen/fairtrade_folge/-/id=282608/nid=282608/did=527566/1h1ck43/index.html
- Im Zeitraum vom 23. März 2020 bis 23. April 2020 stehen alle Audio-Titel von tigertones einen Monat lang kostenlos zur Verfügung im Internet.
<https://tiger.media/helfen/>

Ich wünsche allen Eltern und ihren Kindern alles Gute und eine starke Gesundheit!

Herzliche Grüße

Ellen Marx

Jugend- und Familienberatung Oststeinbek (Jufa), Tel. 040 / 22 60 19 50,
Mobil: 0152 / 01 68 60 41, E-Mail. beratung@jugend-oststeinbek.de