„Papa, gell, der Corona-Virus ist rot und hat Zacken!“

Alma, 4 Jahre

ElternWissen

in Zeiten von Corona

Sonderausgabe

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg

jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabenfeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Autoren:

Alex Bundschuh, M.A. Erziehungswissenschaften, ist Referent für Gewaltprävention und Jugendschutz des AGJ-Fachverbandes, Mediator und Ausbilder für Sozialtraining und systemische Mobbingintervention, langjährige Erfahrung in sozialer Arbeit an Schulen und in der offenen Jugendarbeit.

Corinna Tilp ist Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH). Im AGJ-Fachverband ist sie als Referentin für Kinder- und Jugendschutz, Öffentlichkeitsarbeit und Qualitätsmanagement tätig und unter anderem für die Angebote zu den Themen Resilienz und ElternWissen zuständig.

Titelfoto: © C. Tilp

Einleitung

Der Frühling ist da, die Bäume stehen in voller Blüte. Die Osterferien sind geplant. Es könnte so schön sein … Leider kommt in diesem Jahr alles anders. Die Schulen sind zu, die Kindergärten und Kitas auch, Eltern machen Home Office, vielleicht bald Kurzarbeit. Oma und Opa sollen nicht mehr besucht werden und draußen spielen geht nur noch zu zweit. Ist das nicht eine verrückte Welt?

Das Coronavirus stellt uns vor große Herausforderungen. Es verändert unseren Alltag von Grund auf – besonders für diejenigen, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenleben. Wie können Sie als Familie die kommenden Wochen gut überstehen? Wie können Sie mit Unsicherheit, Furcht und Ängsten umgehen und Ihre Kinder bestmöglich begleiten? Wie können Sie unter diesen eingeschränkten Bedingungen die Zeit mit Ihren Kindern sinnvoll gestalten?

Antworten auf diese und ähnliche Fragen sowie vielfältige Anregungen und Tipps für sinnvolle und kreative Beschäftigungsmöglichkeiten erhalten Sie in dieser Broschüre. Am Ende finden Sie Links zu entsprechenden Anleitungen, Videos, Internetseiten etc.

Grundsätzlich

Neuland für alle
Die derzeitige Situation ist eine Situation, die niemand von uns je erlebt hat. Wir haben also alle – wohl oder übel – Neuland betreten. Gleichzeitig macht es Sinn, davon auszugehen, dass jeder sein Bestes tut. Auch Sie managen den Alltag mit Ihren Kindern bestmöglich. **Wichtig ist: Sie müssen das nicht alleine schaffen, sondern dürfen Tipps, Anregungen und Hilfe von anderen zurückgreifen.**

Darüber sprechen – aber wie?
Kinder verstehen vielleicht noch nicht alles, aber sie spüren und realisieren sehr gut, wenn etwas anders ist als sonst. Sie merken, wenn Eltern sich Sorgen machen, Angst haben oder unsicher sind. Deshalb ist es wichtig, mit ihnen über die aktuelle Situation zu sprechen. Ansonsten bleiben sie mit einem diffusen Gefühl allein.

* Zugunsten der Lesbarkeit verwenden wir für Personenbezeichnungen die männliche Form. Es sind stets weibliche, männliche und diverse Personen gemeint.

Kinder brauchen eine Erklärung für das, was momentan passiert, die sie verstehen können. Deshalb sind kindgerechte Formulierungen wichtig. Das ist nicht einfach. Mittlerweile gibt es einige sehr gute Videos (vgl. Links), die einfach und anschaulich erklären, was Kinder wissen sollten. Videos haben den Vorteil, dass Ihr Kind besser verstehen kann, was vermittelt wird, weil es mit Augen und Ohren wahrnimmt. Sehen Sie sich die Videos vorher an und schätzen Sie ein, ob Ihr Kind sie schon verstehen kann. Auch in den Kindernachrichten erhält Ihr Kind angemessene Informationen. **Sendungen wie die Tagesschau sind nicht für Kinder geeignet, Statistiken über Tote und Militärfahrzeuge mit Leichen erzeugen Angst und Panik.** Schauen Sie solche Videos oder Kindernachrichten immer mit Ihrem Kind zusammen. Dann können Sie Fragen, die sich daraus ergeben, besser beantworten. Außerdem wissen Sie, was Ihr Kind schon weiß.

„Du Papa, gell, das Corona-Virus ist rot und hat Stacheln!“

Alma, vier Jahre

Wenn Sie mit ihrem Kind sprechen, wählen Sie einen guten Ort und eine passende Zeit: ein Ort, an dem sich Ihr Kind geborgen fühlt, vielleicht beim Spielen oder Malen, das schafft zumindest ein gewisses Maß an Entspannung und Normalität. Fragen es, was es schon gehört hat, räumen Sie Missverständnisse gegebenenfalls aus. Erläutern Sie ihm die momentanen Regeln und warum sie wichtig sind. Vermeiden Sie dabei dramatisierende und angstbesetzte Begriffe. Falls Ihr Kind nachfragt, erklären Sie es ihm immer wieder. Achten Sie darauf, wie Ihr Kind auf diese Informationen reagiert. Bemerken Sie körperliche Symptome, die auf Angst hindeuten, gehen Sie dem nach. Schauen Sie dabei auch auf sich selbst, denn Panik ist ansteckend.

So wichtig es ist, dass Ihr Kind versteht, was momentan passiert: **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Alltag und der Alltag Ihres Kindes nicht ausschließlich um Corona und Covid-19 kreisen.** Ein Mindestmaß an Normalität ist sehr wichtig.

Eine Frage der Haltung?
Schulschließung, Home Office, Ausgangsregelung – da liegen Gefühle wie Ohnmacht und Fremdbestimmung auf der Hand. Denn diese Dinge können wir gerade nicht ändern. Und doch ist es nicht so, dass wir gar keinen Spielraum haben, gar nichts tun können. **Was wir beeinflussen können, ist unsere Haltung** – also die Antwort auf die Frage: Wie betrachte ich die Situation? Lenke ich meinen Blick ständig darauf, was ich im Moment alles nicht tun kann? Was nicht möglich ist? Welche schlimmen Auswirkungen alles haben wird? Dann lande ich vermutlich in einer Negativspirale, deren einziges Ergebnis sein wird: Ich kann nichts daran ändern!

Ich kann aber auch versuchen, nicht in dieser Spirale zu landen, sondern versuchen, mich auf das Positive zu konzentrieren. Vielleicht klingt das erst einmal seltsam, denn was soll da schon Positives sein an dieser Situation? Wer es allerdings schafft, auf das zu schauen, was möglich ist, was gelingt, was Freude macht, wird feststellen, dass es die positiven Dinge auch im Moment gibt.

Versuchen Sie, die Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen, diese Zeit aktiv zu gestalten. Freilich gibt es Schulaufgaben, Home Office etc. Es bleibt aber auch Zeit, um schöne Dinge zu tun, vielleicht etwas Neues auszuprobieren, einfach zusammen zu sein. Von dieser Haltung profitieren Sie, aber auch Ihr Kind. Und ganz bestimmt die Beziehung zwischen Ihnen.

Das Gute im Schlechten erkennen

Kinder sind manchmal ganz gut darin, das Positive an einer schwierigen Situation zu sehen. Der siebenjährige Henri über Corona:

„Es ist zwar nicht das Beste, aber es ist auch ein bisschen schön. Mama hat Kunst- und Sportunterricht mit uns gemacht. Und ich hab ein neues Spiel. Blöd ist, dass man nicht in die Schule kann und nicht zu den Freunden.“

Mir geht’s gut – Dir geht’s gut
Für Ihr Kinder da zu sein, ist nun oberstes Prinzip. Das bedeutet nicht, dass Sie Tag und Nacht in einem Raum verbringen müssen. Ihr Kind kann und soll auch allein spielen, Aufgaben bearbeiten etc. **Wichtig ist, dass es das Gefühl hat, dass Sie ansprechbar sind und es mit allen Sorgen und Wünschen zu Ihnen kommen kann.** Zeigen Sie ihm, dass Sie da sind, dass Sie verlässlich sind, was auch passiert. Damit Sie das können, müssen Sie auch auf sich achten. Denn wenn es Ihnen selbst nicht gut geht, können Sie auch nicht für Ihr Kind der Fels in der Brandung sein.

Regeln, was geregelt werden muss

Sicherlich gibt es in Ihrer Familie Regeln, die das Zusammenleben für alle angenehm machen sollen. Es kann sein, dass unter den veränderten Bedingungen und im Alltag, der sich daraus ergibt, manche Regeln so nicht mehr passen oder neue aufgestellt werden müssen. Halten Sie dies für notwendig, formulieren Sie neue Regeln bzw. ändern Sie bestehende ab. Erklären Sie es Ihrem Kind. Damit es versteht, was nun gilt, kann es Sinn machen, die neuen/geänderten Regeln zu visualisieren: in Worten oder Symbolen aufschreiben und für alle sichtbar aufhängen. Achten Sie darauf, nicht zu viele Regeln auf einmal aufzustellen oder zu ändern, damit Ihr Kind nicht die Orientierung verliert.

Gelingende Erziehung: konsequent und wertschätzend

Egal, nach welchem Erziehungsstil Sie handeln: DIE Erziehung gibt es nicht, denn weder Kinder noch Erwachsene sind gleich. Dennoch gibt es Erkenntnisse aus der Forschung, dass eine bestimmte Grundhaltung sowie ein entsprechender Erziehungsstil sich prinzipiell positiv auf Kinder und Jugendliche auswirken. In diesem Zusammenhang wird häufig von autoritativer Erziehung gesprochen. Konkret bedeutet das:

Seien Sie Vorbild und geben Sie die Richtung vor:
Bevor Heranwachsende in die Selbständigkeit entlassen werden können, müssen sie vieles lernen und benötigen dazu Anleitung und Führung. Sie müssen Erwachsene als Vorbild erleben. Entscheidend ist dafür die Beziehung zwischen Erziehenden und Kindern bzw. Jugendlichen. Beziehung ist ein aktiver Prozess, bei dem Erwachsene Verantwortung für die Entwicklung der Schutzbefohlenen übernehmen.

Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung entgegen:
Kinder und Jugendliche möchten sich angenommen fühlen. Sie brauchen Erwachsene, die sich ihnen empathisch zuwenden und sich um ihre Fragen, Anliegen, Sorgen, Nöte und Bedürfnisse kümmern, die sie ermutigen und durch ihre Frustrationen begleiten. Sie müssen spüren, dass ihnen etwas zugetraut wird und sie müssen darauf vertrauen können, dass sie respektvoll behandelt werden.

Kritisieren Sie Verhalten, nicht Ihr Kind als Person:
Wer Kinder und Jugendliche führt, wird Kritik nicht vermeiden können. Kritik darf jedoch nicht zu mangelnder Wertschätzung und Ablehnung führen. Kritik und Wertschätzung sind miteinander vereinbar, wenn zwischen Person und Verhalten getrennt wird.

Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes:
Es muss darauf vertrauen können, dass seine Bedürfnisse nach Schutz, Sicherheit, Orientierung, Halt, Gerechtigkeit, Zugehörigkeit, Nähe, Zuwendung, Aufmerksamkeit, Mitsprache, Beteiligung, Begreifen, Spiel, Spaß, Erfolg, anregenden Erlebnissen, Hilfe, Unterstützung und Anerkennung gesehen und ausgewogen befriedigt werden. (vgl. unten)

Seien Sie gelassen und souverän:
Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Kinder funktionieren müssen und Ihr Zutun Wirkung zeigen muss. Sie sind nicht dafür verantwortlich, dass Ihr Kind sich so verhält wie andere es gerne hätten. Sie sind dafür verantwortlich, die Beziehung zu Ihrem Kind zu gestalten!

Bedürfnisse

Essen, trinken, schlafen – die körperlichen Grundbedürfnisse zu erfüllen, sichert unser Überleben. Doch was ist in Zeiten von Corona, Ausgangsbeschränkungen, Home Office etc. **außerdem** wichtig, damit Menschen sich wohlfühlen können? Damit sie sich sicher fühlen können?

Psychische Grundbedürfnisse sind für unser Überleben genauso wichtig wie die körperlichen. Bleiben sie unterfüllt, kommt es zu Frustration. Thomas Grüner beschreibt in Anlehnung an den Psychotherapieforscher Klaus Grawe fünf solcher Grundbedürfnisse: Sicherheit, Liebe, Freiheit, Spaß, Anerkennung. (vgl. Grüner 2010)

Diese fünf Bedürfnisse zu kennen und in der Erziehung zu berücksichtigen, ist wichtig. **Denn: verstehen, was Kinder und Jugendliche brauchen, was sie motiviert, wofür sie leben und wofür sie kämpfen – das ist die Basis für Erziehung, egal ob als Eltern oder als Pädagoge, Lehrer etc.** (vgl. Grüner 2010)

Die fünf Bedürfnisse sind selbstverständlich auch jetzt bei jedem Menschen da. Was sich ändert ist die Zahl der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, um die Bedürfnisse zu befriedigen. Hinzu kommt die veränderte Tagesstruktur durch Schul- und Kitaschließungen, Home Office und generell die Tatsache, dass Kinder und Eltern derzeit mehr Zeit auf relativ engem Raum verbringen. **Dies kann dazu führen, dass einzelne Bedürfnisse nun deutlicher sichtbar werden. Daher ist es nun besonders wichtig, dass Eltern auf die Bedürfnisse und deren Befriedigung – die der Kinder und der eigenen – achten.** Im Folgenden werden die fünf Bedürfnisse kurz umrissen. Es wird erläutert, was sie für Erziehung allgemein und die aktuelle Situation bedeuten.

In dieser Situation ist es besonders wichtig, dass unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden.

Sicherheit – Schutz

Bedürfnis: Das Bedürfnis nach Sicherheit muss zunächst durch die Sorge der Erziehenden bzw. Bezugspersonen gewährleistet werden. **Die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses ist eine Voraussetzung für die Entstehung von Bindung.** Kennzeichnend für eine bestehende Bindung sind die Suche nach Schutz, Hilfe und Trost bei der Bezugsperson. (vgl. Grossman und Grossman 2014) Sicherheit und Schutz bedeutet auch Begrenzung. Das Wissen darum, wie weit ich gehen kann und wo eine Grenze ist, schafft Freiraum. Denn innerhalb dieser Grenzen kann ich mich frei bewegen.

Bedeutung für die Erziehung: Nehmen Sie die Ängste, Befürchtungen und Wünsche ihres Kindes ernst. Das bedeutet nicht, diesen immer zu entsprechen. (vgl. Weiß 2007) Auch Kinder und Jugendliche verstehen, dass das nicht immer geht. **Wichtig ist, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter spürt, dass Sie das, was Sie tun können, auch verlässlich umsetzen.** Arbeiten Sie mit Regeln, Grenzen und Ritualen und reagieren Sie konsequent auf Verletzungen dieser Grenzen.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Tagesstruktur:** Kinder brauchen einen klar strukturierten Tagesablauf, gerade jetzt. Das gibt ihnen Sicherheit und Orientierung. Sie müssen sich nicht minutengenau an Pläne halten, wichtig ist aber, Ihrem Kind auch jetzt eine klare Tagesstruktur zu bieten. **Legen Sie Zeiten fest für: Aufstehen, Lernen, Mahlzeiten, Spielen, Bewegung, Rausgehen, Medienkonsum etc.** Um diese Tagesstruktur zu unterstützen, kann es z. B. auch hilfreich sein, sich morgens wie gewohnt anzuziehen, anstatt den Tag im Schlaf- oder Jogginganzug zu verbringen.

- **Stundenplan:** Schulkinder bekommen in der Regel Aufgaben von Ihren Lehrern zugeschickt. **Es macht Sinn, dass ihr Kind nach dem gewohnten Stundenplan arbeitet.** So ist gewährleistet, dass alle Fächer berücksichtigt werden. Außerdem gibt auch das Struktur. Denken Sie aber nicht nur an die Arbeitszeiten, sondern auch an die Pausen. Ihr Kind braucht sie.

- **Rituale:** Wir Menschen brauchen Rituale, Kinder ganz besonders. Manchmal verlangen sie regelrecht danach, z. B. wenn sie dieselbe Geschichte immer und immer wieder vorgelesen haben möchten, obwohl sie sie längst auswendig kennen und mitsprechen können, wenn sie dasselbe Spiel zum hundertsten Mal spielen wollen oder wenn mal wieder der Weltuntergang droht, weil DAS Kuscheltier zur Schlafenszeit nicht auffindbar ist.

  Doch warum ist das so? **Rituale geben Halt und Orientierung. Sie vereinfachen die Welt, schaffen das Gefühl von Geborgenheit und fördern das Vertrauen ins Leben.** Sie helfen Kindern, sich in die soziale Welt einzufinden und Übergänge zu bewältigen, z. B. zwischen Familie und Kita oder Kita und Schule. (vgl. Fischer, 2016) Führen Sie bestehende Rituale fort, ggf. können Sie auch Rituale aus Kita und Kindergarten übernehmen. Sie können in dieser speziellen Phase auch neue Familienrituale entwickeln. Wichtig ist, dass es sich um Dinge handelt, die alle Beteiligten als angenehm erleben.

Kinder brauchen Rituale ganz besonders. Einen besonderen Stellenwert haben gemeinsame Mahlzeiten.

Liebe – Zugehörigkeit

Bedürfnis: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zeit seines Lebens strebt er danach, Beziehungen zu gewinnen und zu erhalten. **Kinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit damit, Zugehörigkeit, Hilfe und Schutz bei Vertrauten zu suchen und damit dieses Bedürfnis zu erfüllen.** Dabei geht es darum, dazuzugehören, aber auch um Identifikation. Denn die Rückmeldung von Bezugspersonen sind wichtig für die Vervollständigung des Selbstbildes.

Bedeutung für die Erziehung: **Erziehung gelingt nur durch Beziehung. Nur wer wichtig für ein Kind ist, wird zum Vorbild und kann Einfluss nehmen.** Das bedeutet nicht, alles zu tolerieren und mitzumachen, um vom Kind gemocht zu werden. Gerade dadurch, dass Sie Ihrem Kind angemessene und altersgerechte Grenzen setzen, drücken Sie aus: **Du bist mir nicht egal und deshalb ist es mir auch nicht egal, was du tust!** Damit zeigen Sie die Bereitschaft, sich wirklich mit der Person auseinanderzusetzen und dass Sie dafür in Kauf nehmen, vorübergehend nicht gut anzukommen.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Zeit miteinander verbringen:** Es ist wichtig, dass Sie sich neben Home Office und Schulaufgaben Zeit nehmen, die Sie zusammen mit Ihrem Kind verbringen. **Zeit, in der es nicht um Corona geht, sondern in der Sie gemeinsam etwas Schönes tun.** Das muss gar nichts Außergewöhnliches sein, manchmal sind es gerade die einfachen Dinge, die Freude machen und verbinden.

- **Kontakte nach außen:** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, den Kontakt mit Menschen aufrecht zu erhalten, die ihm wichtig sind und die es im Moment nicht treffen kann. Ein Videoanruf bei Oma und Opa, ein Chat mit den Schulfreunden oder Fotos für die Nachbarn. Nutzen Sie digitale Wege.

- **Körperkontakt:** Insbesondere kleine Kinder brauchen Körperkontakt. Haben Sie keine Angst, sollte jemand in Ihrer Familie Corona haben, dann sind vermutlich sowieso bereits alle Mitglieder angesteckt. Knuddeln und Kuschen Sie miteinander – natürlich immer vorausgesetzt, dass alle Beteiligten das möchten.

- **Kommunikation:** Für Beziehungen zwischen Menschen ist Kommunikation unerlässlich. Aber auch dafür, dass Ihr Kind – auf seine Art – verstehen kann, was im Moment passiert ist ganz wichtig: **Sprechen Sie mit ihm.** Im Gespräch merken Sie, was ihm durch den Kopf geht, was ihm Sorgen bereitet, was es erfreut. Zum Bespiel können Sie mit Ihrem Kind abends vor dem Zubettgehen den Tag reflektieren. Überlegen Sie gemeinsam, was jeder von Ihnen heute gut fand, was ihn gestört hat und was er sich für morgen wünscht.

Helfen Sie Ihrem Kind, Kontakte nach außen zu pflegen.

Freiheit – Kontrolle – Einfluss

Bedürfnis: Nach und nach lernt ein Kind, die eigenen Handlungen zu einem gewünschten Ergebnis zu lenken. Folgt ein Kind diesem Bedürfnis, wird es unabhängiger und kann gezielt Einfluss auf seine Umwelt nehmen und diese mitbestimmen. Macht es bei der Erfüllung dieses Bedürfnisses gute Erfahrungen, gewinnt es an Zuversicht, dem Leben gewachsen zu sein. Es traut sich, weitere Herausforderungen anzugehen und entwickelt Selbstvertrauen.

Bedeutung für die Erziehung: Geben Sie Ihrem Kind Möglichkeiten, sich auszuprobieren, sich selbst zu erfahren, selbst zu erleben, selbst Probleme zu lösen, Herausforderungen anzugehen. Trauen sie ihm etwas zu, das seinem Alter und seinen Fähigkeiten angemessen ist.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Stärke:** Die aktuelle Situation ist eine Herausforderung – nicht nur für Ärzte und Pflegepersonal. Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht: **Diese Situation auszuhalten und Alltag zu meistern, ist ein Zeichen von Stärke.** Wir als Gesellschaft und jeder Einzelne von uns liefern unseren Beitrag dafür, dass wir gemeinsam diese Herausforderung bewältigen.

- **Selbstwirksamkeit spüren:** Gerade Freiheit und Selbstbestimmung sind im Moment stark eingeschränkt. Auch wenn wir wissen, dass das notwendig ist, kann es dazu führen, dass wir es schlecht ertragen können. Das bedeutet, wir brauchen andere Möglichkeiten, um uns selbst als wirksam zu spüren. Weil es um dieses Gefühl geht, können wir auf andere Bereiche ausweichen, um das zu erreichen. Ihr Kind braucht Aufgaben, die es bewältigen kann: z. B. beim Kochen helfen oder sogar alleine kochen, Spielsachen ausmisten, Zimmer aufräumen, etc. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Ihr Kind braucht Aufgaben, die es bewältigen kann.

- **Beteiligung:** Das Bedürfnis nach Einflussnahme kann auch dadurch gestillt werden, dass Sie Ihr Kind – altersgemäß und angemessen – an der Gestaltung des Tagesprogramms beteiligen. Den Rahmen stellen Sie zur Verfügung, aber am Inhalt kann Ihr Sohn oder Ihre Tochter mitwirken. Geben Sie ihm/ihr die Möglichkeit, z. B. Spiel-, Essens- oder Sportwünsche einzubringen.

Spaß – Spiel – Neugier

Bedürfnis: Ein Glücksgefühl entsteht dann, wenn eines oder mehrere unserer Grundbedürfnisse erfüllt wird/werden oder die Erfüllung unmittelbar bevorsteht. Es ist also nicht isoliert, sondern mit dem Erlebnis der Bedürfnisbefriedigung verknüpft. In jeder positiven Erfahrung von Freiheit, jeder willkommenen Begegnung, jedem Gefühl von Sicherheit und jeder besonderen Anerkennung meiner selbst, schwingt ein Moment genussvollen Erlebens. Die Triebfeder dieses Bedürfnisses ist das Lust-Unlust-Prinzip: angenehme Erlebnisse herbeiführen und unangenehme vermeiden. Weil wir Menschen so funktionieren, zielen weltweit alle sozialen Regulationssysteme mit den beiden Komponenten Belohnung und Strafe auf dieses Bedürfnis und damit auf die Grundbedürfnisse.

Kinder können ihre Bedürfnisse nicht so lang aufschieben wie Erwachsene.

Bedeutung für die Erziehung: Dieser Mechanismus wird im Erziehungskontext häufig als Druckmittel verwendet: Der Spaß wird verwehrt bis das Unangenehme erledigt ist. Wenden Sie diese Praxis nur an, wenn Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter über die notwendige Selbstkontrolle verfügt, um die gestellten Anforderungen zu erfüllen. Sonst provozieren sie Frustration und Resignation. **Sorgen Sie dafür, dass es regelmäßig und verlässlich Situationen gibt, die Ihrem Kind Spaß machen, auf die es sich freuen kann und die nicht zur Strafe für unerwünschtes Verhalten gestrichen werden oder die es sich erst verdienen muss.** Die Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Spaß, Spiel und Neugier sollte nie komplett verwehrt werden.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Spielen:** Kinder können Ihre Bedürfnisse noch nicht so lange aufschieben wie Erwachsene. Das zeigt sich beim Bedürfnis nach Spaß besonders stark, insbesondere bei jüngeren Kindern. Ein Kind kann z. B. nicht so lange an einer Sache wie Hausaufgaben arbeiten wie ein Erwachsener. Phasen von konzentriertem Lernen sollten sich deshalb immer mit Spielphasen abwechseln. **Bereits die Aussicht auf eine Pause zum Spielen und Toben wirkt sich positiv aus.**

- **Lachen:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Corona – aber nicht nur. Auch hier gilt: alles in Maßen. Genauso wichtig ist, zu lachen, sich über Dinge zu freuen und Leichtigkeit zu spüren.

- **Bewegung:** Kinder haben in der Regel einen großen Drang, sich zu bewegen. Es ist wichtig, diesem Bedürfnis nachzugehen. Im Moment ist das nicht in dem Maß möglich wie sonst. Fußball- und Turnverein sind geschlossen, das Hallenbad auch und in der Wohnung ist wenig Platz. Dennoch: **Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind auspowern kann: Toben, hüpfen, Übungen.** Das alles lässt sich auch in einer kleinen Wohnung umsetzen. Sie haben kein Hüpfseil? Aus Schnur, Wolle, Absperrband, notfalls aus Socken, ist ruckzuck eines gebastelt.

Anerkennung – Respekt

Bedürfnis: Hinter dem Bedürfnis nach Anerkennung steckt die persönliche Daseinsberechtigung: die Bestätigung, wichtig zu sein. Es geht um Aufmerksamkeit durch und Bedeutung für andere, aber auch darum, sich selbst aufzuwerten. Beides zusammen ist die Basis des persönlichen Selbstwerts.

Bedeutung für die Erziehung: Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, Zuspruch und Zuwendung. **Ihr Interesse zeigt ihm, dass es wichtig und wertvoll ist und stärkt seinen Selbstwert.** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und schätzen zu lernen.

Bedeutung in Zeiten von Corona:

- **Erledigte Aufgaben:** Hat Ihr Kind den Nachtisch für das Abendessen gemacht? Geben Sie ihm Anerkennung. Hat es die vereinbarte Medienzeit eingehalten? Geben Sie ihm Anerkennung. Hat es seine Schulaufgaben geschafft? Geben Sie ihm Anerkennung.

Anerkennung ist für Kinder so wichtig wie die Luft zum Atmen.

- **Gestalten:** Etwas zu gestalten, herzustellen oder zu basteln, kann an sich schon sehr befriedigend sein. Dennoch tut es gut, von anderen eine positive Rückmeldung zu bekommen: Wer hört nicht gerne, dass die Kekse lecker, das Bild schön oder das Legogebäude toll ist? Geben Sie Ihrem Kind diese Anerkennung.

- **Anderen eine Freude machen:** Anerkennung bekommen wir auch, wenn wir anderen Menschen eine Freude machen, ihnen zum Beispiel etwas schenken. Selbstverständlich lässt sich das nicht erzwingen. Für Vorschläge sind Kinder jedoch meist offen. Und häufig sind sie auch sehr großzügig, was Ihre Basteleien, Bilder etc. angeht.

Meine Bedürfnisse – Deine Bedürfnisse

Diese fünf Grundbedürfnisse lassen sich nicht voneinander trennen. Sie sind untereinander stark verbunden und können in ganz unterschiedlichen Kombinationen auftreten. In manchen Situationen widersprechen sie sich auch, weil die Wege, mit denen die Bedürfnisse erfüllt werden können, nicht vereinbar sind oder zumindest zunächst scheinen.

Jeder Mensch hat dieselben fünf Bedürfnisse, aber nicht dieselbe Ausprägung. Darum hat jeder Mensch seine persönliche Bedürfnisstruktur, die sich im Laufe seines Lebens immer wieder verändern kann. Auf Erziehung hat dies mehrerlei Auswirkungen: **Nicht nur Ihr Kind und seine Bedürfnisse spielen eine Rolle, sondern auch Sie und Ihre Bedürfnisse.** Während zu Beginn Sie als Eltern für die Erfüllung der Bedürfnisse Ihres Kindes zuständig sind, ergreift Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn nach und nach selbst die Initiative. Leicht kann es dann zu Widersprüchen zwischen dem „Kind-Bedürfnis“ und dem „Eltern-Bedürfnis“ kommen. **Aber auch die Bedürfnisstruktur der Elternteile kann deutlich voneinander abweichen.**

Hinter jedem menschlichen Verhalten steckt ein Bedürfnis – oder sogar mehrere.

Wenn menschliches Verhalten stets der Bedürfnisbefriedigung dient, so kann man auch andersherum fragen: **Welches Bedürfnis steht hinter diesem oder jenem Verhalten?** Dies ist vor allem dann hilfreich, wenn es zu solchen Widersprüchen kommt.

Beispiel 1: *Die dreijährige Selma ist mit ihrem Vater auf ihrem Lieblingsspielplatz. Sie ist auf dem Klettergerüst und will ganz nach oben. Ihr Vater steht unten und schaut zu. Ihm wird mulmig. Selmas Verhalten zielt auf die Befriedigung der Bedürfnisse nach Freiheit/Selbstbestimmung und nach Spaß/Spiel/Neugier. Sie konkurrieren mit dem Eltern-Bedürfnis nach Sicherheit bzw. nach dem Bedürfnis, die kindliche Sicherheit zu gewähren.*

Beispiel 2: *Die dreijährige Selma ist mit ihren Eltern auf ihrem Lieblingsspielplatz. Sie ist auf dem Klettergerüst und will ganz nach oben. Ihre Eltern stehen unten und schauen zu. Selmas Mutter wird mulmig, sie verbietet Selma, noch weiter nach oben zu klettern. Selmas Vater sieht dies nicht so. Er findet es toll, dass seine Tochter schon so gut klettern kann. Außerdem traut er ihr das zu. Beim letzten Mal ist ja auch nichts schief gegangen.*

In solchen Situation entsteht meist ein Konflikt, innerhalb einer Person *(Beispiel 1)* oder zwischen Personen *(Beispiel 2)*. Dann ist es hilfreich, sich bewusst zu machen: Wer versucht gerade, mit welchem Verhalten welche Bedürfnisse zu erfüllen? Das erhöht häufig die Bereitschaft, dem anderen entgegenzukommen. Das bedeutet nicht, dass sich auf diese Weise jede Situation lösen lässt. Aber: **Manchmal ist es möglich, ein Bedürfnis auch durch ein anderes Verhalten oder eine andere Tätigkeit zu erfüllen.** Das geht jedoch nur, wenn man sich zuvor bewusst macht, um welche Bedürfnisse es gerade geht.

Wohin mit der Angst?

„Papa, kann es sein, dass du stirbst?“ Was tun mit der Angst meines Kindes? Und mit meiner eigenen? Vielleicht stellen auch Sie sich in diesen Tagen solche Fragen.

Angst ist zunächst ein ganz normales Gefühl. Und ein sehr sinnvolles. Angst hilft uns dabei, unsere Sinne zu schärfen für gefährliche Situationen und sie hilft uns, gegebenenfalls angemessen auf Situationen zu reagieren. Dies funktioniert allerdings nur dann, wenn sich unsere Angst in einem bestimmten Rahmen bewegt: Zu wenig Angst kann uns wirkliche Gefahren ausblenden lassen, zu viel Angst kann unser Tun blockieren.

Das Aussprechen lässt die Angst kleiner werden.

In Zeiten wie diesen bestimmt häufig eines unseren Alltag: die Furcht vor der Angst und vor allem, was da noch so kommen und passieren kann. Da wir wenig tun können, um die Situation zu beenden oder zu verändern, erleben wir Ohnmacht und Hilflosigkeit. Deshalb wird Angst immer dann bedrohlich, wenn wir wenig ändern können. Das geht Kindern genauso wie uns Erwachsenen.

Was können Sie als Eltern tun? Wie können Sie Ihr Kind unterstützen? Im Folgenden einige grundlegende Punkte:

Sprechen Sie darüber!

Sprechen Sie über Ihre Ängste. Machen Sie Ihre Ängste zum Thema in Gesprächen mit anderen Erwachsenen: Ihrem Partner, anderen Vertrauten oder den Ansprechpartnern bei

der Telefonseelsorge. Das Aussprechen von Ängsten lässt die Angst kleiner werden. Denn Angst ist immer dann besonders schlimm, wenn wir alleine damit bleiben. Nicht umsonst hießt es: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Dieses Prinzip gilt für Ihre Ängste, aber auch für die Ihres Kindes. Sprechen sie mit ihm über seine Angst. Lassen Sie es nicht alleine, teilen Sie seine Sorgen, Furcht und Angst mit ihm. Machen Sie sich aber bewusst, dass Sie die Angst Ihres Kindes nicht einfach „wegmachen“ können. Niemand kann das. **Dadurch, dass Sie ihm vorleben, wie man Angst mit anderen teilt, kann Ihr Kind lernen, gesund mit Ängsten umzugehen.**

Leben Sie Ihrem Kind vor, gesund mit Ängsten umzugehen.

Werten sie nicht!

Ängste von Kindern erscheinen uns Erwachsenen oftmals seltsam, sinnlos oder abstrus. Sprechen Sie auch **darüber** mit Ihrem Kind. Lassen Sie es seine Ängste malen, aufschreiben, berichten etc. Die Angst muss raus, damit sie kleiner werden kann.

Zeit nehmen, da sein, zuhören!

Die Situation ist neu, ungewohnt und beängstigend für Kinder. Kinder erleben derzeit eine andere Struktur im Alltag, erleben nun auch Erwachsene mit ihren Ängsten, mit wenig Wissen und eigener Hilflosigkeit. Helfen sie mit Sicherheit und Orientierung. Nutzen sie Rituale um auch der Angst etwas entgegenzusetzen.

Gelassenheit!

Sie fragen sich vielleicht, wie Sie derzeit gelassen sein sollen. Ja, das klingt seltsam und ist nicht immer einfach. Der Versuch lohnt sich jedoch. Je gelassener und zuversichtlicher Sie sind, desto besser wird Ihr Kind mit der Situation umgehen können. **Gestatten Sie es sich, dass die Situation schwierig ist.**

Schimpfen sie nicht!

Ist durch Schimpfen schon einmal etwas besser geworden? Wohl kaum. Aus Stress werten wir Kinder oft ab und verallgemeinern. Dann fallen leicht Sätze wie: *„Du machst mich wahnsinnig“, „Wie oft hab ich das schon gesagt?“, „Ich glaub, Du spinnst!“.* Vermeiden Sie Schimpfen, drücken Sie über Ich-Botschaften aus, wie es Ihnen geht und was Sie bewegt.

Nehmen sie Druck raus!

Nutzen Sie die Zeit sinnvoll, ohne Stress aufzubauen. Räumen Sie den Dachboden erst nach Krise auf, wenn diese Aufgabe Stress erzeugt. Vergessen Sie nicht, sich um sich selbst zu kümmern. Ihrem Kind kann es nur gut gehen, wenn es Ihnen gut geht. Falls Sie nicht weiterkommen: Holen Sie sich Unterstützung.

Stress

Stress ein Begriff, mit dem wohl die meisten Menschen Negatives verbinden. Dabei ist Stress in Maßen durchaus notwendig und gesund für die Bewältigung des Alltags. Ein bisschen Stress bringt uns in Schwung und hilft uns dabei, uns mit neuen Aufgaben auseinander zu setzen. Gelingt das, fühlen wir uns gut und können uns am Erreichten freuen.

Die körperlichen Stressreaktionen sind bei allen Menschen gleich, denn sie sind biologisch bedingt. Sie schützen den Körper vor Beschädigung und Krankheit. Der Körper stellt kurzfristig Energie bereit, die genutzt werden kann, um der Belastung – also dem Stressauslöser – auszuweichen, oder das Problem zu bewältigen. Ist die stressauslösende Situation vorübergehend oder einmalig, erholt sich der Körper rasch wieder. Bei Dauerstress kann er sich dagegen nicht erholen und reagiert mit Beschwerden.

Unbefriedigte Bedürfnisse erzeugen früher oder später Stress.

Je länger Stressreaktionen andauern und je intensiver sie sind, desto mehr Raum nehmen belastende Gedanken und Gefühle ein. Angst und Depression können entstehen. Kinder reagieren dann gereizt, sind nervös und schlecht gelaunt oder werden still und ziehen sich emotional zurück. Statt neugierig Herausforderungen anzunehmen, stehen Sicherheit und/oder Angst vor erneutem Versagen im Vordergrund. Das Selbstbewusstsein wird unter Umständen geschwächt.

Stressauslöser

Als Stressauslöser erleben viele Menschen u. a., keine Zeit zu haben, sich anstrengen zu müssen oder andere Menschen. Stress hat häufig damit zu tun, dass andere Menschen oder die Gesellschaft Anforderungen an uns stellen, z. B. pünktlich zu Hause zu sein oder andere Regeln einzuhalten.

Wie bei so vielem ist das Maß entscheidend. **Denn auch zu viel Zeit, Langeweile, zu wenig oder zu niedrige Anforderungen, Chaos ohne Regeln können Spannungen in uns erzeugen und Stress auslösen.** Genau das kann im Moment passieren: Die Auswirkungen der Corona-Pandemie kann dazu führen, dass wir zu viel freie Zeit haben, dass wir Anforderungen gegenüberstehen, auf die wir nicht vorbereitet sind, weil wir Home Office und Kinderbetreuung parallel organisieren müssen oder den Kindern die Physikaufgaben erklären sollen. Kurz: Corona kann Stress in uns erzeugen.

Stressbewältigung

Grundsätzlich gilt: So individuell wie wir Menschen selbst sind, so unterschiedlich ist auch das, was jeden einzelnen von uns stresst. Dasselbe gilt für den Umgang mit Stress: Jeder Mensch entwickelt seine persönliche Art der Stressbewältigung.

Normalerweise ist es ratsam, am Stressauslöser zu arbeiten. In diesem Fall ist das allerdings nur begrenzt möglich. Wenn beispielsweise Stress dadurch entsteht, dass alle durch die Wohnung toben, können Sie eine Weile mit den Kindern nach draußen gehen oder eine stille Stunde in der Mittagszeit einführen, in der jede/r ruhig im eigenen Zimmer spielt, liest etc. Sie können aber nichts daran ändern, dass derzeit andere gesellschaftliche Bedingungen bestehen, an die sich alle Menschen unbedingt halten sollten.

Der erste Schritt besteht darin, Stress wahrzunehmen. Bemerken Sie bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Hinweise auf Stress? Sprechen Sie sie/ihn darauf an. Versuchen Sie, gemeinsam herauszufinden, was genau ihn/sie stresst. Besteht die Möglichkeit, die stressende Situation zu verändern? Falls ja, überlegen Sie, was getan werden kann. Falls es sich um nicht veränderbare Bedingungen handelt: Was könnte ihrem Kind jetzt gut tun? Wie kann es „herunterkommen“ und entspannen? Woran kann es in Zukunft selbst merken, dass es gestresst ist?

Der erste Schritt besteht darin, Stress wahrzunehmen.

Es kann hilfreich sein, eine persönliche Entspannungsliste anzulegen. Denn häufig fallen uns solche Dinge genau dann nicht ein, wenn wir sie brauchen.

Wege zum Sich-Wohlfühlen

Folgende Liste enthält Vorschläge, die Kindern und Jugendlichen bei Stress oder anderen negativen Situationen helfen können. Nicht alle wirken bei jedem Mensch. Dennoch lohnt es sich, das Eine oder Andere auszuprobieren:

1. Unterbrich alles, was Du gerade tust. Schließe Deine Augen und nimm zehn langsame, tiefe Atemzüge.
2. Stell Dir Deinen sicheren Ort vor.
3. Gehe in ein ruhiges Zimmer und lies ein gutes Buch.
4. Hör Deine Lieblingsmusik.
5. Bete, meditiere oder konzentriere Dich auf Deine persönliche Entspannungsformel.
6. Hör, beobachte oder lies etwas Lustiges.
7. Mach einen Spaziergang in einer sicheren Gegend.
8. Laufe für fünf Minuten auf der Stelle.
9. Ruf eine/n Freund/-in an.
10. Sprich mit Deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, die Dich verstehen und Dir zuhören.
11. Schreib in Dein Tagebuch.
12. Übernimm freiwillige Aufgaben.
13. Singe laut.
14. Tanze.
15. Sag Dir selbst, dass alles besser sein wird.
16. Nimm ein warmes Bad.
17. Mache Handarbeiten häkeln, nähen, stricken, Holzarbeiten, malen usw.
18. Sage Dir fünf gute Eigenschaften von Dir selbst.
19. Sprich über Deine Gefühle.
20. Sage zu jemandem, dass Du ihn liebst.
21. Spiel mit Deinem Haustier.
22. Hilf jemand anderem.

Quelle: Cohen/Mannarino/Deblinger 2009

Stressfreie Eltern – stressfreie Kinder

Ihr Kind braucht gerade jetzt Eltern, die selbst möglichst stressfrei sind und sich ihm Kind widmen können. Deshalb besteht die wichtigste Unterstützung von Eltern für Kinder oder Jugendliche darin, dass sie gut für sich selbst sorgen. Wenn Eltern für den eigenen Stress gut gerüstet sind, können sie den Stresssituationen ihrer Heranwachsenden in der Regel gelassen begegnen.

Umgang mit Langeweile…

Langeweile wird gemeinhin als negativ betrachtet: Jemand schafft es nicht, sich zu beschäftigen. Aus Langeweile können aber auch sehr kreative Ideen entstehen. Allerdings muss man hierfür meist durch eine Phase der Langeweile gehen, die sehr anstrengend sein kann. Die Krux an der Sache ist, dass sich die guten Ideen in dieser Phase erst einmal rarmachen.

Manche Menschen begegnen dem, indem sie sich eine Liste mit Dingen anlegen, die sie schon lange einmal tun wollten, die im Alltag liegenbleiben etc. Das können schöne, angenehme, aber auch lästige Dinge sein. Kommt eine Phase der Langeweile, suchen sie sich auf dieser Liste das aus, was sie sich in diesem Moment am ehesten vorstellen können.

Umgang mit Wut

Wut ist keine Gewalt. Wut ist die Reaktion auf eine Stresssituation, Adrenalin „schwemmt“ den Körper richtiggehend. Wut kann von Anspannung befreien, ist also im Grunde positiv. Allerdings nur, wenn Kinder lernen, sie nicht schädigend gegen sich, andere oder Gegenstände einzusetzen. (vgl. Rogge 2012)

Im Zusammenleben mit Kindern entstehen – besonders in Zeiten wie Trotzphase und Pubertät – emotionale Konflikte. Es wird laut, es fallen gemeine Worte, die Wutspirale geht immer weiter nach oben. Ein konstruktives Gespräch ist nicht mehr möglich. Lassen Sie Ihr Kind sich abregen. Beruhigen Sie sich ggf. auch selbst. Kindern fällt dies häufig leichter, wenn ihnen ein Rückzugsraum angeboten wird, manchmal hilft auch, sich über eine bestimmte Tätigkeit abzuregen, z. B. Sport. So verhindern Sie, dass die Situation weiter eskaliert. Anschließend können Sie wieder sachlich anknüpfen.

Der Psychologe Brad Bushman formuliert es so: *„Dampf ablassen, um Wut zu reduzieren, ist, als würde man ein Feuer mit Benzin löschen.“* (Bushman 2018) Auch wenn es kurzzeitig eine Erleichterung bringt, Dampf abzulassen, langfristig provoziert dies Rache und erneute Wutausbrüche.

In der aktuellen Situation kann es gehäuft zu Wutanfällen bei Kindern kommen. Das ist normal und lässt sich nicht grundsätzlich verhindern. Oberstes Prinzip: Aushalten. Auch wenn das anstrengend ist. Und auch, wenn es an der Kasse im Supermarkt passiert. Nehmen Sie den Druck weg, sorgen Sie dafür, dass das Kind sich nicht verletzen kann. Versuchen Sie nicht, den Trotz um jeden Preis zu brechen. Sprechen Sie ruhig und liebevoll mit ihm. Wenn das Kind wieder normal reden kann, hören Sie ihm gut zu. Häufig liegt ein Missverständnis vor zwischen dem, was das Kind wollte und dem Verhalten des Erwachsenen. In diesem Altern glauben Kinder noch, die Eltern wissen, was es denkt. (vgl. Bischof oder Singer.) Trotz ist auch ein Zeichen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Deshalb brauchen Kinder im Anschluss an einen Trotzanfall Trost. Folgte der Trotzanfall auf eine Grenzsetzung, ist es wichtig, sich nicht einschüchtern zu lassen und bei der ursprünglichen Grenze zu bleiben. Ansonsten wird das leicht zu einer Strategie zur Durchsetzung des kindlichen Willens.

Versuchen Sie nicht, den Trotz um jeden Preis zu brechen.

Beispiel: *Die zweijährige Samira hat einen Wutanfall, weil sie nicht ihr rosafarbenes Sommerkleid anziehen darf. Sie wirft sich auf den Boden, schreit und wütet, zehn Minuten lang. Das ist unangenehm, das ist anstrengend. Dennoch: In dieser Situation ist es das Beste, abzuwarten, bis der Wutausbruch vorübergeht. Mit einer Zweijährigen lässt sich eine solche Situation selbstverständlich nicht anschließend sachlich aufarbeiten.*

Und täglich schreibt der Lehrer – Corona-Ferien ade

Geht Ihr Kind schon zur Schule? Dann bekommen Sie vermutlich Aufgaben von seinen Lehrern zugeschickt. Haben Sie mehrere Kinder, die in die Schule gehen? Dann bekommen Sie vermutlich von vielen Lehrern viele Aufgaben über unterschiedliche Systeme zugeschickt. Kind 1 soll etwas kochen, Kind 2 soll einen Lernfilm ansehen und Kind 3 soll Aufgaben im Matheheft lösen. Und Sie sollen alle drei unterstützen, während Sie selbst eigentlich im Home Office arbeiten müssten.

Die geschilderte Situation zeigt, was Eltern im Moment leisten. **Respekt an dieser Stelle vor Ihnen allen.** Von heute auf morgen vor diese Herausforderungen gestellt, liegen vielerorts die Nerven bereits blank. Die folgenden Punkte können helfen, die Lage zu entspannen und den Umgang mit diesen Aufgaben zu erleichtern:

- **Auch für Lehrer ist die Situation neu.** Schulen arbeiten mit unterschiedlichen Systemen, manche Lehrer lernen Google Classroom, Moodle und wie sie alle heißen erst jetzt kennen. Sie können meist nicht sehen, wie viele Aufgaben die Kollegen Ihrem Kind geben. Deshalb kann es sein, dass es mehr Aufgaben erhält, als es schaffen kann, oder weniger als es braucht, um die normale Schulzeit zu füllen. Seien Sie also etwas nachsichtig mit den Lehrern.

- **An einem Strang ziehen.** Auch wenn es manchmal nicht unbedingt so wirkt, im Grunde wollen alle Dasselbe: Das Beste für Ihr Kind. Das lässt sich am besten erreichen, wenn alle, die an seiner Erziehung mitwirken, zusammenarbeiten und in eine Richtung ziehen. Das sind Sie, seine Lehrer, eventuell auch Schulsozialarbeiter und andere Fachleute. Sie dürfen davon ausgehen, dass auch diese ihr Bestes tun, um Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Gibt es Dinge, die Sie nicht verstehen? Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Person auf. Häufig hilft schon ein kurzes Gespräch, um die Situation aufzuklären und Missverständnisse zu vermeiden.

Eine Ihrer Hauptaufgaben ist im Moment, Ihrem Kind eine Tagesstruktur zu schaffen.

- **Tagesstruktur:** Eine der Hauptaufgaben, die Ihnen im Moment zukommt, ist, Ihrem Kind eine Tagesstruktur zu schaffen. Das gilt ganz allgemein, aber eben auch in Bezug auf das Lernen. Viele Eltern und Lehrer berichten Positives davon, sich am normalen Stundenplan zu orientieren. Steht dort Montag um 8 Uhr Mathematik, lernt Ihr Kind auch zuhause am Montag um 8 Uhr Mathematik. So wird kein Fach vergessen und auch Nicht-Lieblingsfächer kommen dran. So stehen automatisch auch die Pausenzeiten fest. Ein weiterer Vorteil dieses Systems ist, dass Ihr Kind diesen Stundenplan bereits kennt. Sie müssen also nicht fünf- oder achtmal am Tag diskutieren, welches Fach als nächstes gelernt wird. Das spart wertvolle Nerven und Zeit.

- **Nicht zu viel und nicht zu wenig.** Wie viel Unterstützung braucht Ihr Kind? Manchmal ist das gar nicht so leicht festzustellen. Beobachten Sie Ihr Kind deshalb genau. Dann können Sie es so begleiten wie es am sinnvollsten ist und es weder über- noch unterfordert wird.

- **Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.** Sie sind Mutter oder Vater. Sie sind vermutlich keine Lehrkraft. Versuchen Sie, Ihr Kind beim Erledigen seiner Aufgaben so gut zu unterstützen wie es in der momentanen Situation geht. Versuchen Sie nicht, die Lehrer zu ersetzen.

Aus dem Corona-Tagebuch einer Mutter

Tag 1: *Erster Tag – geschafft. Seltsam, zuhause zu sein und trotzdem früh aufstehen zu müssen. Erstmal einen Arbeitsplatz für Tom gebaut. Nach und nach trudelten die Aufgaben. Zuerst die Hauptfächer. Machbar, dachten wir. Dann immer mehr, bis mittags Aufgaben von sieben Fächern. Tom realisiert so langsam: Das werden keine Corona-Ferien. Er fängt natürlich mit seinem Lieblingsfach an: Mathe.*

Tag 2: *Ich fühle mich wie in einem Vakuum. Mit Tom zu lernen, ist das reinste Chaos. Keine Struktur, keine Normalität, ich muss ständig präsent sein. Das braucht so viel Energie. Das halte ich keine drei Wochen durch. Tom kann die Aufgaben größtenteils, das ist nicht das Problem. Aber ich fühle mich wie ein Kameltreiber. Er hat einfach keinen Bock. Wenn ich ihn nicht ständig anschiebe, hört er nach jeder Aufgabe wieder auf zu arbeiten.*

Tag 3: *Großer Krach. Zwei Stunden Funkstelle, dann ging es wieder. Die Aufgaben von den Lehrern werden immer mehr. Gar nicht so einfach, den Durchblick zu behalten. Wie machen das eigentlich Eltern, die selbst arbeiten gehen müssen oder Home Office machen?*

Tag 4: *Heute haben wir eine lange Mittagspause gemacht. Tom hat sich körperlich mit einer Sporteinheit abreagiert und ich war einkaufen. Danach ging es viel besser. Das machen wir jetzt immer so.*

Tag 5: *Heute müssen wir die Ergebnisse der Aufgaben abfotografieren und den Lehrern schicken. Im Lauf der Woche haben wir insgesamt 30 Mails mit Aufgaben und Erklärungen bekommen. Aber unser Nachbar hat sogar fast 60 gekriegt, insofern ist das relativ.*

Anfang Woche 2: *Seit heute arbeiten wir nach einem anderen System. Tom lernt nach dem Stundenplan, der sonst auch gilt. Morgens um 8 Uhr geht es los. Motiviert ist er immer noch nicht, aber seither geht es deutlich besser. Ich glaube, wir haben nun zumindest etwas Struktur aufgebaut, an die wir uns halten können. Feste Arbeitszeiten, feste Pausen. Wenn die Stimmung komplett kippt, verzieht sich jeder für eine Weile.*

Ende Woche 2: *Kaum zu glauben, dass wir das jetzt doch schon zwei Wochen durchziehen. Irgendwie bin ich stolz auf uns. Sollte ich das Tom vielleicht auch mal sagen!? Mein Respekt vor Lehrern ist in den letzten Tagen wirklich enorm gestiegen. An Toms Motivation hat sich zwar nicht viel verändert, aber er hat sich an den Ablauf gewöhnt, ich muss ihn nicht mehr fünfmal auffordern und es gibt weniger Streit. Wir sind ein gutes „Corona-Team" geworden.*

S., Mutter eines Fünftklässlers aus NRW

Medien

Smartphones haben viele positive und auch negative Aspekte. Im Moment sticht folgender hervor: Wer ein Smartphone hat, kann mit anderen kommunizieren. Das ist in Zeiten, in denen Treffen mit Freunden, Verwandten und anderen Menschen nur sehr begrenzt möglich sind, von großer Bedeutung. Für Jugendliche wie für Erwachsene. Unser Smartphone ermöglicht es uns, unsere Beziehungen trotz Ausgangsbeschränkungen zu pflegen und damit dazu zu gehören. Das ist gerade für Kinder und Jugendliche ein ganz wichtiger Aspekt.

Begleiten Sie Ihr Kind. Begleitung bedeutet nicht, jede Aktion Ihres Kindes mit dem Smartphone zu überwachen. **Begleitung bedeutet vielmehr, dass Sie es dabei unterstützen, einen gesunden und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Gerät zu erlernen und zu pflegen.** Technisch sind Jugendliche ihren Eltern zwar oft meilenweit voraus. Medienkompetenz bedeutet aber mehr, als das Gerät bedienen zu können.

Playstation- Computerspiele und Ähnliches bedienen die Bedürfnisse Spaß/Spiel/Neugier und Freiheit/Selbstbestimmung/Einfluss. Sie sind im Grunde erst einmal etwas Konstruktives. Da die Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung momentan stark eingeschränkt sind, gewinnen sie sogar an

Bedeutung. Deshalb können Sie guten Gewissens überlegen, ob sie die gewohnten Regeln etwas lockern und Ihrem Kind hier und da eine halbe Stunde mehr genehmigen.

Vielleicht müssen es auch nicht die ganze Zeit WhatsApp und Ballerspiele sein. Man kann mit einem Smartphone und einem Computer noch sehr viele andere Dinge tun, die Ihr Kind sicher noch nicht alle kennt. Wie wäre es mit einem kreativen Projekt, zum Beispiel eine eigene Bildergeschichte mit selbstgemachten Fotos und Texten?

Die öffentlichen Fernseh- und Radiosender haben ihr Programm umgestellt, sodass jetzt auch vormittags Kinderprogramm läuft, zum Teil empfehlenswerte Lernsendungen. Informationen hierzu finden Sie beispielsweise unter:

https://www.ard.de
https://www.mdr.de
https://www.br.de
https://www.planet-schule.de
https://ww.wdr.de
https://www.zdf.de
https://www.kika.de

Wie in normalen Zeiten auch, gilt in Sachen Medien: Auf die Mischung kommt es an. Denn egal, was wir tun: Zuviel davon ist ungesund. Ohne einen entsprechenden Ausgleich können gesundheitliche Schäden entstehen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Bewegung und frische Luft bekommt und unterschiedlichen Beschäftigungen nachgeht.

Auszüge aus: ElternWissen Smartphones

Wenn das Fass überläuft und der Geduldsfaden reißt

Was den Umgang mit Emotionen betrifft, gilt auch für die Erwachsenen: nicht mit heißen Emotionen arbeiten. Jeder, der mit Kindern lebt oder arbeitet, kennt Situationen wie die folgende:

Beispiel: *Es ist Freitagnachmittag, Familie Müller ist zuhause. Die vier Kinder sind vier, sechs, neun und elf Jahre alt. Die ganze Bande tobt durchs Haus. Es wird gelacht, geschrien, gepoltert, gekreischt und so weiter. Mutter Müller ist eben nach einer anstrengenden Arbeitswoche nach Hause gekommen. Sie versucht, ein Buch zu lesen und sich auf dem Sofa zu entspannen. Der Lärm stört sie sehr, sie möchte aber nicht die Spielverderberin sein. Deshalb unternimmt sie nichts. Ihr Ärger wächst, plötzlich ist ihre Geduld am Ende. Mit hochrotem Kopf lässt sie einen lauten Schrei ab und stürmt ins Kinderzimmer.*

Gerade jetzt liegen die Nerven bei vielen Menschen blanker als sonst. Deshalb kann es – gerade zwischen Eltern und Kindern – leicht zu emotional aufgeladenen Situationen kommen. Je früher Sie bemerken, dass sich etwas in dieser Art anbahnt, desto besser können Sie gegensteuern.

Tipp: *Warten Sie nicht, bis Sie mit dem Rücken an der Wand stehen. Denn dann können Sie nicht so reagieren wie Sie es in ruhiger Verfassung sinnvoll fänden. Statt sachlich zu bleiben, werden Sie emotional und sagen Dinge, die die Situation verschärfen, anstatt zu einer für alle guten Lösung beizutragen. Hinterher tut es ihnen zwar vermutlich leid, aber dann sind die „Fronten“ oft erst einmal verhärtet.*

Passiert so etwas doch, geht die Welt nicht unter, eine einzelne Situation dieser Art treibt langfristig keinen Keil in die Beziehung zu Ihrem Kind. Aber:. Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind um Entschuldigung zu bitten. Warten Sie damit aber, bis sich beide Seiten beruhigt haben. Wenn das die Ausnahme bleibt, hat dies sogar einen positiven Nebeneffekt: Ihr Kind lernt, dass es normal ist, Fehler zuzugeben und um Entschuldigung zu bitten – egal in welchem Alter.

Eltern bleiben Eltern

Trennung und Scheidung ist für alle Beteiligten – Eltern wie Kinder – ein Ereignis mit hohem Stress. Wenn Sie sich für diesen Weg entschieden haben, haben Sie bestimmt triftige Gründe. Auf diesem Weg liegen viele Stolpersteine, die vielleicht auch Sie zum Stolpern gebracht haben. Sie haben viel in die Auseinandersetzung investiert und versucht, Konflikte aus dem Weg zu räumen.

Mit der Trennung ist der Wunsch verbunden, dies alles hinter sich zu lassen. Paare ohne Kinder gehen auf Abstand und lassen die Zeit für sich arbeiten. Paaren, die Eltern sind, ist dieser Weg verstellt. Für das Wohl ihrer Kinder müssen sie dran bleiben, sie haben die Verantwortung, über die bestehenden Konflikte hinweg die elterliche und erzieherische Gemeinschaft weiter zu festigen. Ihnen läuft die Zeit davon. **Ihre Kinder brauchen Sie jetzt. Sie haben keine andere Wahl. Auch Ihre Kinder haben keine Wahl.**

Was in „normalen“ Zeiten schon schwierig ist, kann während der Schließung von Kitas und Schule sowie drastischen Ausgangsbeschränkungen noch zuspitzen. Deshalb ist es jetzt noch wichtiger als sonst, dass Sie und der andere Elternteil an einem Strang ziehen – Ihrem Kind, aber auch sich selbst zuliebe.

Auszüge aus: ElternWissen Wenn Eltern sich trennen ...

„Meine beiden Kinder (12 und 14) leben bei ihrer Mutter. Normalerweise sehe ich sie an jedem zweiten Wochenende. Wir haben das gemeinsame Sorgerecht, aber viele Dinge, auch wichtige, entscheidet meine Ex-Frau ohne mich. Anfangs hat mich das häufig geärgert und es gab Streit. Mittlerweile komme ich besser damit klar. Ich weiß, dass auch Sie immer noch das Beste für unsere Kinder will. Meist ging es eher ums Prinzip als um die konkrete Sache.

Durch Corona wird es schwerer, meine Kinder zu sehen. Eigentlich wollten wir die Osterferien zusammen verbringen. Ich weiß im Moment nicht, ob das gehen wird. Meine Ex-Frau und ich müssen gemeinsam überlegen, was die vernünftigste Lösung ist. Ich hoffe, das geht ohne gegenseitige Vorwürfe.“

Aus dem Gespräch mit einem Vater

Was, wenn …

… Sie nicht mehr weiter wissen?
… Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind?
… Sie merken, dass es Ihrem Kind nicht gut geht, es aber nicht mit Ihnen spricht?
… jemand aus Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis Covid-19 hat?
…

Scheuen Sie sich nicht, sich Hilfe zu suchen! Wenden sie sich an das örtliche Gesundheitsamt, kontaktieren Sie die Berater der Telefonseelsorge, des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer oder andere Ansprechpartner. Ermöglichen Sie auch Ihrem Kind, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen. Vermitteln Sie ihm, dass es ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche ist, Unterstützung anzunehmen. Hier einige Kontaktdaten:

Telefonseelsorge

Telefonberatung zu allen Themen
täglich rund um die Uhr
0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123

Online-Beratung zu allen Themen
https://online.telefonseelsorge.de/

Nummer gegen Kummer

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche:
Mo–Sa: 14–20 Uhr
116111

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:
https://www.nummergegenkummer.de

Telefonberatung für Eltern
Mo–Fr: 9–11 Uhr, Di + Do: 17–19 Uhr
0800 111 0550

Beratung für pflegende Angehörige

Pflegetelefon:
Mo–bis Do: 9–18 Uhr
030 2017 9131

Beratung per E-Mail:
info@wege-zur-pflege.de

Beratung für Schwangere

Hilfetelefon „Schwangere in Not“:
Rund um die Uhr
0800 404 0020

Beratung für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:
Rund um die Uhr
0800 011 6016

Beratung zum Opferschutz

Angebot für Menschen, die aktuell zu Gewalttaten neigen könnten bzw. den Drang verspüren, verbotene Inhalte zu konsumieren:
Mo–Fr: 9–18 Uhr
0800 7022240

Weitere Beratungsstellen

Beratungsführer:
Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB) bietet online einen Beratungsführer an. Dort können Sie gezielt nach Beratungsstellen in Ihrem Postleitzahlengebiet suchen, auch über die Themen Jugend- und Eheberatung hinaus. Sie finden den Beratungsfüher unter:
https://dajeb.de/beratungsfuehrer-online.de

Ideensammlung

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung an kreativen Beschäftigungsideen. Vielleicht finden ja auch Sie und Ihr Kind etwas darunter, auf das Sie Lust haben und das Ihnen Freude bereitet. Oder es regt Sie an, sich selbst Dinge auszudenken und auszuprobieren.

Malen, schreiben, falten

- **Malen:** bewährte Motive oder neue, z. B. sich gegenseitig malen, eine Ausstellung für die Familienmitglieder machen, vielleicht auch digital für andere Menschen
- **Mandalas:** ausdrucken und anmalen oder selbst gestalten
  https://www.mandala-bilder.de
  https://www.kinder-malvorlagen.com
  https://www.kigaportal.com
  https://www.kidsweb.de
- **Tagebuch:** schreiben oder malen, was gerade alles passiert, das hilft, sich später an diese Zeit zu erinnern
- **Steine:** Beim Spazierengehen sammeln, anschließend bemalen, z. B. als Glückssteine mit guten Wünschen, oder zusammenkleben und daraus Tiere oder andere Gebilde machen
  https://www.geo.de
  https://www.kindersache.de
  https://www.liliput-lounge.de
  https://freshideen.com
- **Origami:** Lustige Tiere falten und Feinmotorik trainieren
  https://besserbasteln.de
  https://einfach-basteln.com
  https://www.geo.de
  https://www.papierfalten.de
- **Briefe:** schreiben und verschicken, z. B. an Nachbarn, Freunde, Verwandte, und auf Antwort hoffen, eigenes Briefpapier gestalten

Basteln, bauen, herstellen

- **Verwerten:** alles Material, das nicht mehr gebraucht wird, sammeln und etwas daraus bauen: z. B. Zeitschriften, Papier, Holzabfälle, Plastikbecher, Farbe und vieles mehr
  https://www.pinterest.ca
  https://www.helles-koepfchen.de
- **Upcycling:** Aus Abfall etwas Nützliches basteln oder ausrangierte Dinge aufpeppen, z. B. einen Geldbeutel aus einem leeren Tetrapack basteln

  https://bastelfrau.de
  https://www.geo.de
  https://www.smarticular.net
  https://www.handmadekultur.de
  https://shop.labbe.de
- **Papierflieger:** viele Exemplare bauen und vom Fenster/Balkon aus fliegen lassen, das beste Modell herausfinden, eigene Modelle erfinden und eine Anleitung schreiben
  https://www.besserbasteln.de
  https://www.geo.de
  https://einfach-basteln.com
  http://www.papierfliegerei.de
  https://www.heimwerker.de
- **Ostereier/-schmuck:** Aus allem, was sich eignet, österliche Dekoration basteln und die Wohnung schmücken
- **Collagen:** aus alten Zeitschriften oder Katalogen etwas ausschneiden und aufkleben, be-schriften etc.
- **Puzzle:** aus Karton oder mit der Laubsäge aus dünnem Holz ein Puzzle basteln und bemalen
- **Smartphone ade:** Ein Joghurtbecher-Telefon basteln
  https://www.kidsweb.de
- **Seifenblasen:** Flüssigkeit für Seifenblasen selbst herstellen und losblubbern
  https://utopia.de
- **Kekse:** Lieblingskekse backen und verschenken, selbst essen oder beides
- **Schuhkartons:** ein Puppenhaus oder Ähnliches aus einem oder mehreren Schuhkartons bauen
  https://archzine.net
  https://deavita.com
- **Gemütlich:** Aus Decken, Kissen, Teppichen etc. Burgen oder Höhlen bauen und es sich darin gemütlich machen
- **Puzzlemarathon:** Wettbewerb im Puzzeln veranstalten
- **Lego/Duplo:** in einem Bauprojekt alle vorhandenen Steine verbauen
- **Murmelbahn:** eine Murmelbahn durch ein Zimmer, die gesamte Wohnung oder mehrere Stockwerke im Haus bauen, als Material kommt alles in Frage, was dafür freigegeben wird egal
- **Tüfteln:** Experimente durchführen
  https://www.kidsweb.de
  https://www.haus-der-kleinen-forscher.de
  https://www.schule-und-familie.de
  https://www.3male.de
  https://www.kindererziehung.com
  https://www.nela-forscht.de
  https://www.kribbelbunt.de

Rätseln, knobeln und lachen

- **Rätseln:** selbst Rätsel lösen, z. B. aus Kinderzeitschriften oder aus dem Internet
  https://www.kleineschule.com.
  https://www.raetseldino.del
  https://stopkidsmagazin.de
  http://www.denksport-raetsel.de
- **Rätseln lassen:** selbst Rätselaufgaben überlegen und andere knobeln lassen
- **Witze erzählen**

Foto, Video & Co.

- **Video:** selbst ein Video über die Coronaphase drehen, festhalten, was die Familie beschäftigt, eine Erinnerung für später schaffen
- **Fotos:** Familien-, Urlaubs oder andere Fotos anschauen, eine Dia-Show oder einen Film daraus gestalten und eine Vorführung machen
- **Interviews:** Familienmitglieder, z. B. Omas, Opas, Tanten, Onkels befragen und einen Podcast oder einen Film daraus machen
- **Wissen weitergeben:** ein Youtube-Tutorial erstellen über etwas, das man gut kann
- **Was ist das denn?** Eine Person macht ein Foto von irgendetwas in der Wohnung, die anderen müssen raten, was es ist und wo es sich befindet

Für die Sinne

- **Schmecken:** Gemeinsam kochen, Lieblingsgericht selbst kochen, jeder wünscht sich ein Gericht, Neues ausprobieren, selbst ein Gericht erfinden etc.
- **Riechen und schmecken:** Augen verbinden und Lebensmittel erriechen/erschmecken
- **Sehen und wahrnehmen:** Gegenstände auf einem Tisch verteilen, Augen schließen, jemand nimmt einen Gegenstand weg – Was fehlt?
- **Hören:** Hörspiele anhören, Musik hören, musizieren, Musikinstrumente selbst bauen
- **Fühlen:** ein Schaumbad nehmen, eincremen oder eincremen lassen, mit dem Igelball massieren etc.
- **Entspannungsübungen ausprobieren:**
  https://www.zeitblueten.com
  https://stresstreff.com
  https://karrierebibel.de
  https://www.selbstbewusstsein-staerken.net

Bewegung

- **Sport:** zuhause Übungen machen, allein oder mit Anleitungsvideos, z. B. von Alba Berlin: Die Jugendtrainer der Basketball-Mannschaft stellen täglich eine Sportstunde online
  https://www.albaberlin.de
- **Seilhüpfen:** ein Hüpfseil basteln und trainieren, die Ergebnisse dokumentieren
- **Olympiade:** Disziplinen erfinden und einen Wettbewerb zwischen den Familienmitgliedern machen
- **Treppen laufen:** möglichst oft die Treppen (wenn in Haus oder Wohnung vorhanden) hoch und runter laufen, auf Sicherheit achten
- **Luftballons:** Volleyball spielen, möglichst lange in der Luft halten, eigene Spiele kreieren

Theater & Co.

- **Verkleiden:** eine Modenschau aufführen, als XY verkleiden, die anderen raten
- **Theater und Zirkus:** eine Aufführung einstudieren und vorführen, Eintrittskarten basteln, Hörbücher hören und nachspielen, Schattenbilder erstellen und eine Geschichte spielen
- **Poesie:** ein Gedicht schreiben, z. B. über die Familie
- **Lied:** ein eigenes Lied erfinden und gemeinsam singen

Spielen

- **Das beste Spiel:** Alle Spiele, die im Haus sind, durchspielen und eine Hitliste erstellen
- **Wer will was?** Jeder darf sich ein Spiel wünschen
- **Neue Spiele:** ein Spiel erfinden oder ein Spiel selbst herstellen, z. B. selbst gemachtes Quartett oder Memory
- **Ausprobieren:** ein Spiel aus der Linkliste (s. u.) ausprobieren

Sonstiges

- **Pflanzen:** auf dem Balkon, im Garten oder auch drinnen etwas pflanzen oder säen und das Wachstum beobachten
- **Blumen:** Gänseblümchen pflücken und daheim in eine Vase stellen oder Kränze knüpfen
- **Surprise:** gegenseitig kleine Überraschungen ausdenken und organisieren
- **Lernen:** gemeinsam etwas Neues lernen: z. B. eine Sprache, jonglieren

Verwendete Quellen

- **AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.:** *Schriftenreihe Eltern-Wissen:*
  Nr. 9 Stress
  Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen …
  Nr. 14 Smartphones
  Nr. 15 Rituale
  Nr. 19 Erziehung (noch nicht erschienen)
- **Bischof, N.** (2012): *Moral. Ihre Natur, ihre Dynamik, ihre Schatten.* Böhlau Köln.
- **Bushman** (2018): https://www.spektrum.de. Stand: 27.03.2020.
- **Cohen/Mannarino/Deblinger** (2009): *Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen.* Springer Medizin Verlag: Heidelberg.
- **Fischer, S.** (2016): *Kinder über 4 in der Kita. Motivation, Selbst- und Fremdwahrnehmung und Gefühlsbewältigung.* Sonderheft 5. Freiburg: Herder Verlag.
- **Grawe, K.** (1998): *Psychologische Therapie.* Hogrefe Göttingen.
- **Grossmann, K., Grossmann, K. E.** (2014): *Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit.* Klett-Cotta Stuttgart.
- **Grüner, T.** (2010): *Die kleine Elternschule. Was Kinder stark und glücklich macht.* Herder Verlag Freiburg.
- **Grüner, T., Hilt, F., Tilp, C.** (2015): *„Bei STOPP ist Schluss!“ Werte und Regeln vermitteln.* AOL Hamburg.
- **Rogge, J.-U.** (2012): *Das neue Kinder brauchen Grenzen.* Rowohlt: Reinbek bei Hamburg.
- **Singer, T., Bolz, M.** (Hrsg.). (2013): *Mitgefühl in Alltag und Forschung.* www.compassion-training.org
- **Weiß, H.** (2007): In Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.*

Links und Tipps

Informationen für Eltern

- **Aktuelle Informationen der Bundesregierung:**
  Wie Eltern ihren Kindern jetzt helfen können
  https://www.bundesregierung.de
- **Aktuelle Informationen von UNICEF**
  Coronavirus – Was Eltern und Schwangere wissen sollten:
  https://www.unicef.de
  Coronavirus – acht Tipps, mit Kinder darüber zu sprechen:
  https://www.unicef.de

Informationen für Kinder

- **Was´n Corona? Das Corona-Virus einfach erklärt:**
  Bildergeschichte:
  https://ze.tt
  Videos:
  https://www1.wdr.de
  https://youtu.be
  https://www.youtube.com
- **Aktuelle Informationen gibt es bei Logo!**
  https://www.zdf.de/kinder/logo
- **…und die Maus weiß sowieso alles :-)**
  https://www.wdrmaus.de

Spielen, Basteln, Knobeln, Rätseln, Hören….

- **Mehr als 50 Spiel- und Beschäftigungsideen** für Zuhause, Tipps für das Home Office mit Kindern:
  https://naehfrosch.de
- **Spiel und Bastelideen für drinnen:**
  https://kraft-lernen.de
- **Die tägliche Sportstunde von ALBA Berlin:**
  https://www.albaberlin.de
- **Viele Ideen, was man so tun kann, von WWF:**
  https://www.google.de/amp/s/blog.wwf.de
- **Tipps gegen Langeweile:**
  https://www.unicef.de
- **Origami – Die Kunst des Papierfaltens:**
  https://besserbasteln.de
  https://einfach-basteln.com
  https://www.geo.de
  https://www.papierfalten.de
- **Verwerten und Upcycling:**
  https://www.pinterest.ca
  https://www.helles-koepfchen.de

https://bastelfrau.de/
https://www.geo.de
https://www.smarticular.net
https://www.handmadekultur.de
https://shop.labbe.de

- **Joghurt-Becher-Telefon:**
  https://www.kidsweb.de
- **Seifenblasen:**
  https://utopia.de
- **Mandalas malen:**
  https://www.mandala-bilder.de
  https://www.kinder-malvorlagen.com
  https://www.kigaportal.com
  https://www.kidsweb.de
- **Papierflieger:**
  https://www.besserbasteln.de
  https://www.geo.de
  https://einfach-basteln.com
  http://www.papierfliegerei.de
  https://www.heimwerker.de
- **Basteln mit Steinen:**
  https://www.geo.de
  https://www.kindersache.de
  https://www.liliput-lounge.de
  https://freshideen.com
- **Basteln mit Schuhkartons:**
  https://archzine.net
  https://deavita.com
- **Experimente:**
  https://www.kidsweb.de
  https://www.haus-der-kleinen-forscher.de
  https://www.schule-und-familie.de
  https://www.3male.de
  https://www.kindererziehung.com
  https://www.nela-forscht.de
  https://www.kribbelbunt.de
- **Rätsel:**
  https://www.kleineschule.com.
  https://www.raetseldino.del
  https://stopkidsmagazin.de
  http://www.denksport-raetsel.de
- **Entspannungsübungen ausprobieren:**
  https://www.zeitblueten.com
  https://stresstreff.com
  https://karrierebibel.de
  https://www.selbstbewusstsein-staerken.net

Lernen und Fernsehen

- **MDR Wissen** – Die großen Fragen unserer Zeit – Lernen trotz Corona:
  https://www.mdr.de
- **BR Mediathek** – Schule daheim – Lernen Online:
  https://www.br.de/mediathek
- **SWR Planet Schule** (Angebote nach Altersstufen):
  www.planet-schule.de, www.wdr.de/schule
- **ZDF** Das virtuelle Klassenzimmer (für alle Altersstufen):
  https://www.zdf.de/wissen
- **KiKa** #gemeinsamzuhause:
  https://www.kika.de
- **ARD** Audiothek – Hörspiele und Geschichten für Kinder ab 3:
  https://www.ardaudiothek.de
- **ARD** Audiothek – Spannung und Wissen für Kinder ab 6:
  https://www.ardaudiothek.de
- **KiKa** – Selbermachen: Tipps zum Malen, Basteln und Kochen:
  https://www.kika.de
- **Kinderkunsthaus München mit kreativen Tipps:**
  https://www.instagram.com
- **Fez@home** – Spiele, Tipps, Tricks und viele Ideen, was Ihr mit Euren Geschwistern und Eltern oder auch alleine machen könnt:
  https://fez-berlin.de

Themen

Nr. 01 Web 2.0*
Nr. 02 Suchtmittel*
Nr. 03 Muss Strafe sein?*
Nr. 04 Rechtsextremismus*
Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen*
Nr. 06 Facebook & Co.
Nr. 07 Wege in den Beruf
Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen*
Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen*
Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten*
Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...*
Nr. 12 ADHS
Nr. 13 Mobbing
Nr. 14 Smartphone
Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
Nr. 17 Essstörungen
Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)

* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: **www.agj-elternwissen.de**

Kooperationspartner

Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts

caritas

KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG

SkF

IN VIA

Erzdiözese Freiburg

Familienbund

BISTUM SPEYER
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

Malteser
...weil Nähe zählt.

agj