



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Handreichung für Eltern

Gemeinsam die Corona-Krise meistern

Inhaltsverzeichnis

- 1 Vorwort – Sie sind nicht allein
- 2 Ideensammlung für die Familienzeit
- 3 „Corona“ kindgerecht erklären
- 4 Herausforderungen in der Corona-Zeit gemeinsam meistern
- 5 Literaturverzeichnis

1 Vorwort – Sie sind nicht allein

Liebe Eltern!

Was Sie gerade Zuhause leisten, ist enorm. Viele Eltern sind aufgrund der veränderten Situation gerade dabei, eine neue Tagesstruktur zu schaffen. Es gilt, den unterschiedlichen Anforderungen bzw. Bedürfnissen gerecht zu werden – denen der Kinder, der weiteren Familienmitglieder, des Arbeitgebers. Dabei dürfen Sie sich selbst auch nicht aus den Augen verlieren. Die Zeit ist von Unsicherheit auf verschiedenen Ebenen geprägt. Somit ist es wichtig, nicht nur Halt zu geben, sondern auch Halt zu erfahren. Sie sind nicht allein! Wir haben eine kleine Handreichung für Sie zusammengestellt. Die Kitas sind als verlässliche Ansprechpartner für Sie da. Wenden Sie sich gerne vertraulich an sie, wenn Sie das Bedürfnis haben, über Ihre Herausforderungen in der Corona-Krise zu reden.

Darüber hinaus können weitere Kontakte hilfreich sein:

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** :116117
- **Unabhängige Patientenberatung** Deutschland unter 0800 011 77 22
- **Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit** unter 030 346 465 100
- Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons "**Gewalt gegen Frauen**" in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.
- Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das Hilfe-Telefon "**Sexueller Missbrauch**" montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter www.save-me-online.de ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.
- Das kostenlose, barrierefreie und 24 Stunden unter der Nummer 0800 40 40 020 erreichbare **Hilfetelefon "Schwangere in Not"** ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte Beraterinnen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden. Es bietet auch eine fremdsprachige Beratung an.
- Das **Elterntelefon** richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

(ver.di Bezirk Stuttgart 2020, o. S.)

Bleiben Sie gesund! Es grüßen Sie herzlich,

Verena Wegener und Cordula Gutdeutsch
für den Kirchenkreis für das Kita-Werk

2 Ideensammlung für die Familienzeit

Der Spruch von Kindern „Mir ist so langweilig!“ bietet ein großes Entwicklungspotenzial für diese. Im Interview mit dem Bayrischen Rundfunk vom 18.03.2020 machte der Hirnforscher Gerald Hüther darauf aufmerksam, dass es nicht schlecht ist, „wenn ein Kind dieses Gefühl von Langeweile hat, weil das automatisch dazu führt, dass das Kind anfängt, seine eigene Fantasie wieder zu benutzen, um sich Ideen auszudenken“ (Bayrischer Rundfunk 2020, o. S.).

Die für Sie zusammengestellte Ideensammlung zur Förderung Ihrer Kinder entlang der Bildungsbeziehe ist nicht abschließend und soll lediglich ein Impulsgeber für Sie sein. Seien Sie kreativ! Es ist hilfreich zu beobachten, was die Kinder bewegen und wofür sie sich gerade interessieren, um daran anknüpfend gemeinsam mit ihnen Beschäftigungsideen zu entwickeln.

Körper, Bewegung, Gesundheit

- Die Safe Our Future (S.O.F) – Umweltstiftung hat in der Zusammenarbeit mit dem Elternmagazin GreenKidsLife ein Heft zu dem Thema „Ernährung“ herausgegeben, das sich speziell an Familien richtet und sowohl Hintergrundinformationen, Spiel- und Experimentieranleitungen, als auch Rezept-Tipps enthält: <https://www.kita21.de/praxis/materialien/>.
- Um den Bewegungsdrang der Kinder entsprechen zu können, bietet ALBA Berlin „ALBAs tägliche Sportstunde“ auf seinem Youtubekanal für Kita-Kinder an: <https://www.youtube.com/user/albabasketball/featured>.
- Die Kirchenmaus Benjamin hat verschiedene Rezepte zum Kochen und Backen für die ganze Familie gesammelt: <http://www.hallo-benjamin.de/mach-mit/kochen/artikel?page=1&q=>.

Soziale und kulturelle Umwelt

- Die Kindernachrichtensendung „logo!“ läuft zurzeit zweimal täglich im KiKa, um 11.05 Uhr und um 19.50 Uhr.
- Die Evangelische Kirche Deutschland bietet eine kindgerechte Seite an, wo die Kinder spielerisch auf Entdeckungstour gehen können und Antworten auf viele Fragen erhalten. Ein Rabe führt die Kinder durch eine Art Computerspiel: <https://www.kirche-entdecken.de/kuesterwerkstatt/>.
- Das „Hallo Benjamin! TV-Archiv“ von Benjamin, der evangelischen Zeitschrift & TV-Sendung für Kinder bietet Spiele, Basteln, Quizzen und Kochen rund um verschiedene spannende Themen. Die Kirchenmaus Benjamin hat auch immer eine Bibelgeschichte mit im Gepäck: <http://www.hallo-benjamin.de/hallo-benjamin-tv/tv-archiv/artikel>.

Kommunikation: Sprachen, Schriftkultur und Medien

- Buchstart hat auf seiner Homepage eine Liste mit internationalen Kinderreimen in den Sprachen „Deutsch“, „Englisch“, „Französisch“, „Italienisch“, „Polnisch“, „Romanes“, „Russisch“ und „Türkisch“ zusammengestellt (<https://buchstart-hamburg.de/kinderreime-international/>).

- Fingerspiele wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung der Kinder aus. Eine Auswahl an Fingerspielen ist auf der Seite von Buchstart zu finden: <https://buchstart-hamburg.de/kinderreime-international-videos/>.
- Für die Zeit der Coronakrise bietet der Anbieter Polylino seine mehrsprachigen Onlinebilderbücher kostenlos an: <https://www.polylinode/neuigkeiten/coronakrise-polylinoffen-fuer-alle-kinder/>.
- Die Hamburger Bücherhallen bieten seit dem 18.03.2020 für den Zeitraum von 6 Wochen eine kostenlose Online Karte, mit der u. a. auf tausende von E-Books, auch für Kinder, Filmen, Sprachlernkurse etc. zugegriffen werden kann (<https://www.buecherhallen.de/blog-artikel/online-kundenkarte.html>).
- Als Suchmaschine für Kinder kann zum Beispiel fragFINN.de (<https://fragfinn.de/>) oder die Blinde Kuh (<https://www.blinde-kuh.de/index.html>) genutzt werden.
- Lieder, Experimente, Geschichten, Bewegungsimpulse etc. finden Sie und Ihre Kinder in der kostenlosen und werbefreien TEOLEO-App: <https://teoleo.com/#>.
- Der WDR sendet jeden Vormittag um 11.30 Uhr eine Wissensfolge von der Sendung mit der Maus.
- Im Anschluss an die tägliche Kindernachrichtensendung „logo!“ um 11.05 Uhr können Ihre Kinder ihren Wissensdurst z. B. mit den Sendungen „Wissen macht Ah!“ und „Löwenzahn“ stillen.
- Der Sender „NDR Info Spezial“ versorgt wissenshungrige Kinder montags bis freitags von 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr in seiner Extra-Ausgabe der Kindersendung „Mikado“ mit Hörspielen und spaßigen Wissensangeboten. Weiteren Input liefert die ARD-Audiothek.

Bildnerisches Gestalten

- Die Kirchenmaus Benjamin hat viele Basteltipps für die ganze Familie parat: <http://www.hallo-benjamin.de/mach-mit/basteln/artikel>.
- Auf GEOLINO sind vielfältige Bastelanleitungen u. a. mit Naturmaterialien und aus dem Bereich „Aus alt mach neu“ aufgeführt: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15040-thma-pappe-und-papier>.
- Ideen zum „Basteln mit Müll – Recyclingbasteln“ sind unter folgendem Link zu finden: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15040-thma-pappe-und-papier>.

Musik

- Sie wollen die „Singenden Kindergärten“ nach Hause holen? Kein Problem. DM bietet vier kostenlos zu erwerbende Liederbücher an „Lass uns singen!“. Falls Sie die Melodie nicht mehr im Kopf haben, können Sie auf den Titel drücken und dem Lied lauschen (<https://www.zukunftsmusiker.de/anhoeren-und-mitsingen/liederbuecher/>).

Mathematik, Natur, Umwelt, Technik

- Das Thema „Energie für Klimaretter“ wird in einem Heft der GreenKitsLife Reihe behandelt. Familien erhalten in diesem Heft nicht nur Hintergrundinformationen, Bastel- und Experimentieranleitungen, sondern auch Rezept-Ideen: <https://www.kita21.de/praxis/materialien/>.
- Auf der Homepage von Kita 21 finden Sie weitere Anleitungen für Experimente und Spiele zu den Themen „Energie“ und „Wasser“ (<https://www.kita21.de/praxis/materialien/>).
- Der Wissensdurst rund um das Thema „Tiere“ kann auf der Seite des Kindernetzes „Ich kenne ein Tier“ vom SWR Kindernetz gestillt werden: <https://www.kindernetz.de/ich-kenne-ein-tier/-/id=239502/17k58i9/index.html>.
- Eine große Auswahl an Experimenten und Forscherideen für Kinder stellt die Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ für Sie zur Verfügung: <https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder/>

3 „Corona“ kindgerecht erklären

In dieser „Corona-Zeit“ ist vieles anders – die Kitas sind geschlossen, viele Eltern arbeiten von Zuhause, die meiste Zeit halten sich Familien in der Wohnung auf. Menschen in Schutzanzügen und mit Atemmasken können bedrohlich für die Kinder wirken (vgl. BBK 2020, 1). Umso wichtiger ist es, mit den Kindern in altersgerechten Worten offen über den Corona-Virus zu reden:

- Was ist ein Virus?
- Wie kann sich vor einer Infektion geschützt werden?
- Warum sind die Kindertagesstätten geschlossen?
- Wieso dürfen Freunde, Großeltern und andere Personen nicht mehr besucht werden?
- Was wird getan, um den kranken Personen zu helfen und um die Ausbreitung des Krankheitserregers einzudämmen?

Das gibt den Kindern die Chance, sich mit der aktuellen Situation zu beschäftigen und die Erlebnisse gut zu verarbeiten. Ihrem Kind vermitteln Sie ein gutes Gefühl, wenn es merkt, dass Sie ihm zuhören. Wenn Sie auf eine Frage nicht gleich eine Antwort parat haben, sagen Sie es Ihrem Kind ehrlich und überlegen Sie gemeinsam, wer Ihnen weiterhelfen kann (vgl. BBK 2020, 2). Der WDR bietet kindgerecht aufbereitete Antworten auf die vielen Fragen der Kinder rund um Corona unter <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5> an. Überlegen Sie gut, welche Informationen über die Corona-Krise dem Kind mitgeteilt werden. Der Entwicklungsstand Ihres Kindes spielt dabei eine große Rolle. Fragen Sie Ihr Kind, wie es ihm gerade geht und wie es die aktuelle Situation erlebt: Wie findest du es Zuhause zu bleiben? Wovor hast du Angst? Wie sollte es sein, damit es dir gut geht? Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind nicht reden möchte. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Gesprächsanlässe an, ohne es unter Druck zu setzen.

Mit den Kindern sollte auch über „Hygiene“ gesprochen werden und welche Regeln zu beachten sind, zum Beispiel in die Armbeuge niesen und husten, die Hände gründlich waschen etc. Viele dieser Regeln kennen die Kinder aus der Kindertagesstätte. Schaffen Sie Anknüpfungspunkte für Ihr Kind zum vertrauten Kitaalltag. Während das Kind seine Hände wäscht, können Sie zum Beispiel mit Ihrem Kind das Händewaschlied singen:

„Hände waschen, Hände waschen, muss ein jedes Kind.
Hände waschen, Hände waschen, bis sie sauber sind.
Nun sind die Hände sauber ja, doch leider ist kein Handtuch da.
Drum müssen wir sie schütteln, schütteln, schütteln.
Drum müssen wir sie schütteln, bis das sie trocken sind.“
(<https://www.youtube.com/watch?v=xOI01SP93YE>)

So weiß das Kind beispielsweise, wie lange es seine Hände waschen muss.

Hysterie und Panik kann sich leicht auf die Kinder übertragen. Strahlen Eltern oder direkte Bezugspersonen hingegen Ruhe aus, wirkt sich das wiederum positiv auf die Kinder aus. Äußert Ihr Kind/ Ihre Kinder Ängste, sind diese ernst zu nehmen (vgl. Achtung! Kinderseele 2020, 2).

4 Herausforderungen in der Corona-Zeit gemeinsam meistern

„Alltagsstrukturen bilden einen wichtigen Orientierungsrahmen für Kinder und sind deshalb wichtig für ihre seelische Gesundheit“ (Achtung! Kinderseele 2020, 1). Werden die täglichen Routinen unterbrochen, können Stress, Verunsicherung und Orientierungslosigkeit auftreten. Das kann wiederum veränderte Verhaltensweisen der Kinder zur Folge haben. Jedes Kind reagiert anders. Die Reaktionen von verunsicherten Kindern können Unwohlsein, Müdigkeit, Unruhe, Nervosität, Angst, Gereiztheit oder Aggressivität sein. Auch ist es möglich, dass der Appetit oder die Konzentration nachlassen. Auch (Ein-)Schlafgewohnheiten können sich ebenso verändern wie die kindlichen Verhaltensweisen, die auf einmal ihrem Entwicklungsstand nicht mehr entsprechen. Deutlich wird dies daran, wenn sie sehr anhänglich sind, ihnen Abschieds- und Trennungssituationen schwer fallen oder sie wieder von der Babysprache Gebrauch machen. Auch Einnässen und Einkoten kann auftreten. Andere wiederum zeigen körperliche Symptome wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen (vgl. BBK 2020, 1). Sie können Ihrem Kind/ Ihren Kindern auf verschiedene Art und Weise helfen:

Strukturen und Regeln schaffen

„Momentan ist es für alle Menschen schwierig, Strukturen und Regeln zu schaffen, die den Alltag strukturieren. Die gewohnten Tagesabläufe brechen in den Familien weitestgehend weg, für manche Kinder ist gefühlt jeden Tag Sonntag, nur, dass Elternteile zum Teil im Homeoffice sind. Allerdings sind drei Wochen Sonntag auch nicht wirklich auszuhalten, wenn die an diesem Tage üblichen Strukturen und die Freizeitmöglichkeiten außerhalb der eigenen vier Wände extrem eingeschränkt sind“ (VEK 2020³, 1).

Die Herausforderung besteht nun darin, im neuen Alltag neue Strukturen zu kreieren, die am Vertrauten anknüpfen, um allen – Erwachsenen wie Kindern – Sicherheit und Orientierung zu geben. Eine Möglichkeit ist, gemeinsam mit den Kindern einen strukturierten Tagesplan – den sie auch aus der Kindertagesstätte kennen – zu basteln. Darin sollten die gemeinsamen Essenszeiten, die Arbeitszeiten für die Eltern (in denen das Kind sich selbst beschäftigt), die gemeinsame Spielzeit und die Zeit für hauswirtschaftliche Tätigkeiten verankert sein. Es kann überlegt werden, wie die Kinder in den Haushalt einbezogen werden können: Viele Kinder kennen es aus der Kindertagesstätte, beim Decken, Abdecken und Abwischen des Tisches zu helfen. Auch die Spülmaschine kann zusammen ein- und ausgeräumt werden. Als festes Strukturelement dienen die gemeinsamen Mahlzeiten. Zusammen mit den Kindern kann das Essen vorbereitet werden: Wann und wo soll gegessen werden? Was soll gegessen werden? Wie lassen sich die Kinder in die Essensvorbereitungen einbeziehen? Um die Mahlzeiten abwechslungsreich zu gestalten, könnten die Kinder – wie auch in der Kindertagesstätte – sich jeden Tagen einen Tischspruch aussuchen.

Konflikte lösen

Die aktuelle gesellschaftliche Situation wirkt sich auch auf die Erwachsenen aus, die aufgrund von z. B. fehlender Perspektiven, wie es weitergeht, drohenden finanziellen Einbußen und kurzfristige soziale Vereinsamung, gestresst oder angespannt reagieren. Nicht immer schaffen Kinder es, Konflikte ohne die Erwachsenen zu lösen. Manchmal sind die Erwachsenen auch Konfliktpartner der Kinder (vgl. VEK 2020², 1). Der Ansatz der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg kann für Eltern und Kinder zur Konfliktlösung hilfreich

sein (<https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/gruppenleitung-erzieherin-kind-beziehung-partizipation/beziehungsgestaltung-gespraechsfuehrung-konflikte/2438>).

Der VEK hat eine Übung zum Streiten in der Familie zusammengestellt:

Manchmal rumst es ordentlich und Kinder und Eltern geraten in Streit. Das gehört dazu und muss nicht immer schlecht sein. Hilfreich kann es sein, Eltern wie Kinder können in Auseinandersetzungen besser ins Gespräch kommen, wenn sie in drei Schritten sagen, was sie bewegt:

1. Ich sage aus meiner Perspektive, was los ist.
2. Ich sage, wie es mir dabei geht und was ich fühle.
3. Ich sage, was ich mir wünsche und wie ich es gerne anders hätte.

Anschließend sagt die andere Seite, wiederum aus der eigenen Perspektive in den drei Schritten, wie sie den Streit gerade erlebt. Dann kann miteinander überlegt werden, wie jede der beiden Seiten etwas von den geäußerten Bedürfnissen erfüllt bekommen kann. Das gleich geht natürlich auch im Streit unter Kindern.

Ein Beispiel:

Elsa sagt:

1. „Ich bin beim Spielen von Frederik geärgert worden.“
2. „Das stört mich, weil ich dann nicht in Ruhe spielen kann.“
3. „Ich möchte, dass für mich allen mein Spiel weiterspielen kann.“

Dann sagt Frederik:

1. „Elsa lässt mich nicht mitspielen, deshalb habe ich trotzdem versucht bei ihr mitspielen und sie ein bisschen geärgert.“
2. „Das finde ich nicht schön, weil ich alleine nicht weiß, was ich machen soll und mich langweile.“
3. „Ich möchte gerne, dass wir etwas zusammenspielen.“

Jetzt kann mit einem Elternteil überlegt werden, wie die beiden Bedürfnisse „In Ruhe alleine spielen“ und „Zusammen spielen“ in Einklang gebracht werden oder nacheinander erfüllt werden könne.

Kinder wie Erwachsene können es sehr gut üben und für sich als hilfreiche Möglichkeit erleben, in Konflikten aufeinander zuzugehen und zu friedlichen Lösungen zu finden.

(Quelle: VEK 2020, 1f.)

5 Literaturverzeichnis

Achtung! Kinderseele (Hrsg.) (2020): *Wie können Eltern ihre Kinder in der Krise stärken? Empfehlungen für Familien in Zeiten von Covid-19.*

BBK (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) (Hrsg.) (2020): *COVID-19: Tipps für Eltern.* Online unter: https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile [letzter Zugriff: 27.03.2020].

Bayrischer Rundfunk (Hrsg.) (2020): *Warum Langeweile für Kinder so wichtig ist: Gespräch mit Hirnforscher Gerald Hüther.* Online unter: <https://www.br.de/mediathek/podcast/aktuelle-interviews/warum-langeweile-fuer-kinder-so-wichtig-ist-gespraech-mit-hirnforscher-gerald-huethe/1794009> [letzter Zugriff: 27.03.2020].

VEK (Verband Evangelischer Kindertagesstätten in Schleswig-Holstein e. V.) (Hrsg.) (2020¹): *Kinder und der Umgang mit Krisen. Nicht die Kinder aus dem Blick verlieren.*

VEK (Verband Evangelischer Kindertagesstätten in Schleswig-Holstein e. V.) (Hrsg.) (2020²): *Kinder und der Umgang mit Krisen II. Mit Konflikten umgehen.*

VEK (Verband Evangelischer Kindertagesstätten in Schleswig-Holstein e. V.) (Hrsg.) (2020³): *Kinder und der Umgang mit Krisen. Regeln, Rhythmus, Rituale.*

ver.di Bezirk Stuttgart (Hrsg.) (2020): „*Haltet die Verbindung zu den Kindern und Familien*“ – *Sozialpädagogische Arbeit in Kitas in Zeiten der Corona Epidemie.* Online unter: <https://stuttgart.verdi.de/aktuell/corona/++co++2ba85ade-6fa6-11ea-bb50-001a4a160100> [letzter Zugriff: 27.03.2020].