

LEBENSNAHE TIPPS, SPIEL UND SPASS IN STRESSIGEN ZEITEN

Liebe Eltern, liebe Familien,

als Kinderschutzbund machen wir es uns zur Aufgabe, Kinder zu schützen. Es ist uns ebenso wichtig, Sie, liebe Eltern, als Expert*innen Ihrer Familie zu stärken und zu begleiten, damit Sie auch den manchmal schwierigen Situationen im Familienalltag mit Gelassenheit begegnen können. Daher gibt es ab sofort unseren DKSB Eltern-Newsletter „ElternPost“, vollgepackt mit hilfreichen Infos, Tipps, Freizeit- und Kreativideen für den Alltag mit Ihren Kindern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Ihr Team des Kinderschutzbundes Bayern



TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEREN FAMILIENALLTAG

1. MITEINANDER REDEN



Gespräche in der Familie sind immer wichtig und in diesen Zeiten besonders. So können Kindern Ängste und Unsicherheiten genommen und die Bedürfnisse jedes einzelnen in der Familie geklärt werden. Kinder und Jugendliche spüren die Sorgen der Erwachsenen und bekommen über die Medien viel ungefiltert mit. Deshalb brauchen sie jetzt Eltern, die die Gefühle ihrer Kinder wahrnehmen, sie ernst nehmen und altersentsprechende Antworten geben. Für kleine Kinder ist schon der Satz: „Mama und Papa passen auf dich auf“ hilfreich. Für Jugendliche ist es zudem wichtig, in Ruhe über die notwendigen Maßnahmen wie Händewaschen, Abstand zu anderen halten sowie die Tagesplanung zu sprechen“.

Seien Sie Vorbild für ihre Kinder und bewahren Sie Ruhe! Gemeinsam können wir die Situation meistern:

- **Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für Gespräche mit Ihrem Kind** und fragen Sie nach: Was hast du heute Schönes gemacht? Gab es etwas, was dich geärgert hat?
- **Informieren Sie sich auf den offiziellen Seiten über das Virus und Hilfsangebote für Familien.** Die Adressen und Links finden Sie auf unserer Homepage unter <https://kinderschutzbund-bayern.de/corona-links/>
- Sollten Sie als Eltern mal nicht weiterwissen stehen Ihnen **verschiedene, professionelle Unterstützungs- und Beratungsangebote bundesweit** und/oder direkt vor Ort zur Verfügung. Nutzen Sie diese! Eine Auswahl an Adressen und Telefonnummern finden Sie am Ende des Newsletters.

2. BEWEGUNG HILFT BEI STRESS UND AGGRESSIONEN

Kinder brauchen körperliche Bewegung für eine gesunde Entwicklung. Bewegungsmangel kann körperliche Einschränkungen sowie Aggression, Frust und Konzentrations-schwierigkeiten erzeugen. Bewegung baut Stress ab und stärkt unser Immunsystem. Das gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Bauen Sie regelmäßig in den Tag kleine Bewegungseinheiten ein. Beteiligen Sie z.B. Ihr Kind an den Aufgaben im Haushalt wie Tisch decken, kochen oder Betten abziehen. Versuchen Sie jeden Tag raus an die frische Luft gehen.



Drei Ideen, wie man den Spaziergang interessant und abwechslungsreich für Kinder gestalten kann:

- **Machen Sie eine Entdeckungsreise für Jung und Alt.** Gehen Sie bewusst mal einen anderen Weg. Biegen Sie in eine Straße ein, die Sie noch nie gegangen sind. Dadurch entdeckt man oft Neues und Schönes. Zum Beispiel eine Abkürzung oder einen bisher unbekannten Spielplatz oder Park.
- **Gehen Sie auf „Foto-Safari“ und halten Sie den Spaziergang gemeinsam mit der Kamera fest.** Lassen Sie Ihr Kind je nach Alter auch selbst Fotos machen. Was sieht Ihr Kind? Was ist Ihnen aufgefallen? Aus den Fotos kann man später zum Beispiel kleine Collagen am Handy erstellen, die man dann auch Großeltern und Freunde zusenden kann.
- **Geben Sie dem Spaziergang ein Motto und spielen ein „Such-Spiel“ dazu.** Wer entdeckt die meisten Blumen und Blüten? Welche Tiere gibt es? Was ist alles rot? Dadurch kann man in der eigenen Umgebung immer wieder Neues entdecken.

3. ZEIT FÜR SPIEL UND SPASS MIT DEN KINDERN

Beim Basteln, Malen, Bauen, Spielen oder die Umgebung erforschen kommt man auf andere und neue Gedanken. Das gemeinsame Basteln macht Kindern Spaß. Es ist ein Hausmittel für Jung und Alt zur Verbesserung der Stimmung, zur Förderung der Koordination, Konzentration und des Vorstellungsvermögens.

Unsere Idee: Malen – Fingerfarbe selber machen

Mit Fingerfarben zu malen ist ein besonderes Erlebnis für kleine Kinder. Die Farbe kann schnell und einfach mit wenigen Hausmitteln hergestellt werden. Die Farben halten sich in verschlossenen Gläsern im Kühlschrank etwa zwei Wochen lang.



Du brauchst pro Farbe:

- 5 EL Mehl
- 100ml Wasser
- Lebensmittelfarbe

Außerdem:

- 1 große Schüssel und 1 Schneebesen
- Leere Marmeladengläser zum Befüllen, möglichst große Öffnung
- Alte Zeitung zum Abdecken
- Alte Kleidung

Herstellung:

1. Das Wasser in eine Schüssel geben
2. Das Mehl mit einem Schneebesen so lange unterrühren, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind.
3. Diese Mischung in ein Marmeladenglas umfüllen.
4. Erst mal wenig Farbe hinzugeben und unter ständigem Rühren langsam an den gewünschten Farbton herantasten.

4. ZEIT FÜR ENTSPANNUNG UND RUHE

Kinder als auch Eltern sind jeden Tag mit vielen Eindrücken, Informationen, Aufgaben und Situationen konfrontiert. Um diese zu verarbeiten und Tag für Tag gerecht werden zu können, sind Ruhe- und Entspannungsphasen wichtig.

Schaffen Sie für Ihr Kind und für sich Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten zum Entspannen und zum Für-sich-sein.

- **Bauen Sie gemeinsam eine „Höhle“** aus Decken und Kissen im Wohnzimmer oder Kinderzimmer, worin sich Ihr Kind zurückziehen kann.
- **Richten Sie sich gemeinsam eine „Kuschelecke“ aus Kissen und Decken ein.** Dieser gemeinsame Entspannungsort kann zum Reden, Vorlesen, Hörbuch oder Musik hören oder Film schauen genutzt werden.



Unter YouTube/Kinderschutzbund Bayern finden Sie eine Bild-Geschichte für Kinder sowie eine Anleitung, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Geschichten ganz einfach selbst erfinden können.

ERSTE HILFE KASTEN FÜR ELTERN

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: 0800 – 111 0 550

Bundesweite, anonyme und kostenfreie Beratung von Montag – Freitag von 9 – 17 Uhr sowie Dienstag + Donnerstag von 17 – 19 Uhr. Für Eltern mit Sorgen und Problemen im Erziehungsalltag.

Elternberatung der Kinderschutz Zentren:

www.kinderschutz-zentren.org/zentren-vor-ort

Für Eltern mit Sorgen und Problemen im Erziehungsalltag.

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 – 116 016

Bundesweite, anonyme und kostenfreie Beratung, 24 Stunden täglich. Beratung ist in 17 Sprachen mit Hilfe von Dolmetscher*innen möglich. Für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

Portal für die Suche von Hilfe vor Ort: „Frauen gegen Gewalt e.V.“

www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html

Neben speziellen Beratungsschwerpunkten, wie zum Beispiel häusliche Gewalt, digitale Gewalt oder sexuelle Belästigung, kann nach Beratung in verschiedenen Sprachen gesucht werden.

Muslimische Seelsorgetelefon: 030 – 44 35 09 821

Bundesweite, anonyme, kostenfreie Beratung für alle Menschen in seelischen Notlagen. Beratung 24 Stunden täglich, auf Deutsch und dienstags auf Türkisch, nach Absprache in auch in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch

Online-Elternberatung „Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.“:

www.eltern.bke-beratung.de

Bundesweite, anonyme, kostenfreie und datensichere Beratung, täglich von 8-22 Uhr für Eltern mit kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung des Kindes.

Dieser Elternbrief entstand im Rahmen des Projektes „Interkulturelle Elternbildung“



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München

Tel.: 089-92 00 89- 0
E-Mail: info@kinderschutzbund-bayern.de

www.kinderschutzbund-bayern.de

Wir in den Sozialen Medien:



YouTube