ELTERN POST 01/2020

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

TIPPS, SPIEL UND SPASS IN STRESSIGEN ZEITEN

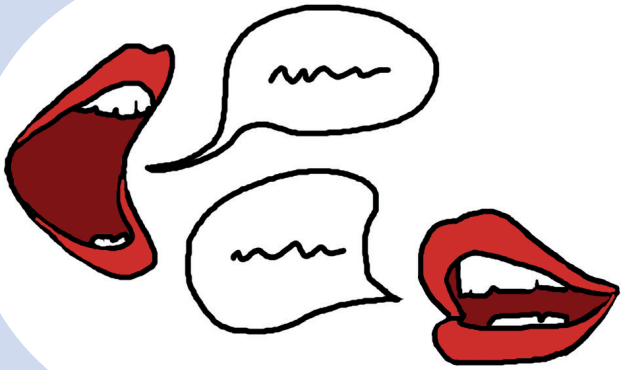
Liebe Eltern, liebe Familien!

Der Kinderschutzbund schützt Kinder.
Der Kinderschutzbund stärkt auch Eltern und Familien.
Und begleitet sie.
Manchmal ist Eltern-Sein schwierig.
Die Eltern-Post gibt Ihnen Tipps und Ideen.
Für den All-Tag mit Kindern.

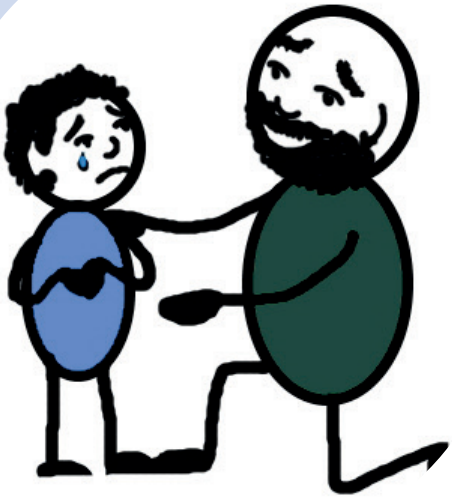
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Eltern-Post!
Das Team des Kinderschutzbund Bayern

1. MITEINANDER REDEN

Mit der Familie sprechen ist wichtig.
Kinder bekommen so Vertrauen und Sicherheit.
Jeder kann sagen, was er braucht.
Alle sind wichtig.
Eltern haben Sorgen.
Kinder merken das.
Eltern müssen auf Gefühle von Kindern achten.
Und mit ihnen reden.
Das hilft.



Sagen Sie zum Beispiel: Mama und Papa passen auf dich auf.
Große Kinder verstehen Regeln.
Sagen Sie: Händewaschen ist wichtig.
Sagen Sie: Abstand ist wichtig.
Kinder machen Ihnen alles nach.
Sie sind das Vorbild.
Haben Sie keine Angst.
Alles wird wieder gut.



Hier finden Sie viele Informationen zu Corona.

Wichtige Telefonnummern stehen im Erste-Hilfe-Kasten der Eltern-Post. Dort helfen Ihnen Menschen.

(c) Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V. - www.kinderschutz-bayern.de

2. BEWEGUNG HILFT BEI STRESS UND ÄRGER

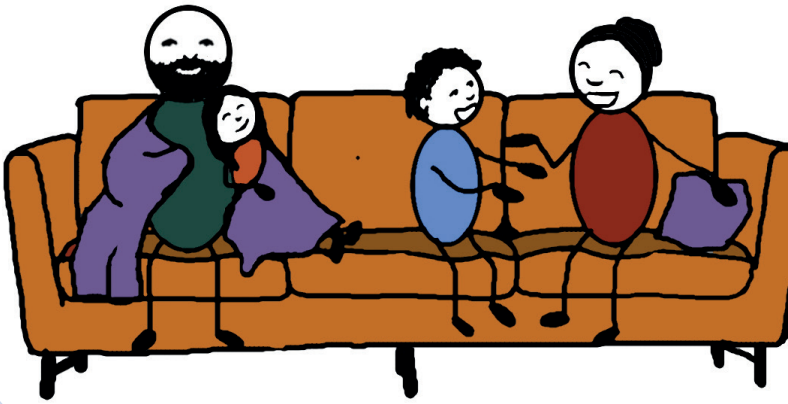
Kinder brauchen Bewegung für eine gute Gesundheit.
Zu wenig Bewegung macht krank.
Das gilt auch für Erwachsene.
Bewegung entspannt.
Gehe mit der Familie oft draußen spazieren.
Frische Luft tut gut. Und ist gesund.

So macht der Spaziergang mehr Spaß:
Mache Spiele.
Suche neue Wege.
Gehe auf Spielplätze.
Suche Tiere.
Oder Farben.
Mache davon Fotos mit dem Handy.

(c) Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V. – www.kinderschutz-bayern.de

3. ZEIT FÜR ENTSPANNUNG UND RUHE

Eltern und Kinder erleben viel.
Das ist anstrengend.
Pause und Ausruhen ist wichtig.
Für die ganze Familie.



Zum Beispiel:
Finden Sie einen Platz zum Kuscheln.
Kissen und Decken sind gemütlich.
Dort können Sie Musik hören
oder einen Film anschauen
oder zusammen reden
oder ein Buch anschauen.

Bauen Sie eine Höhle aus Decken und Kissen.
Dort findet Ihr Kind Ruhe.

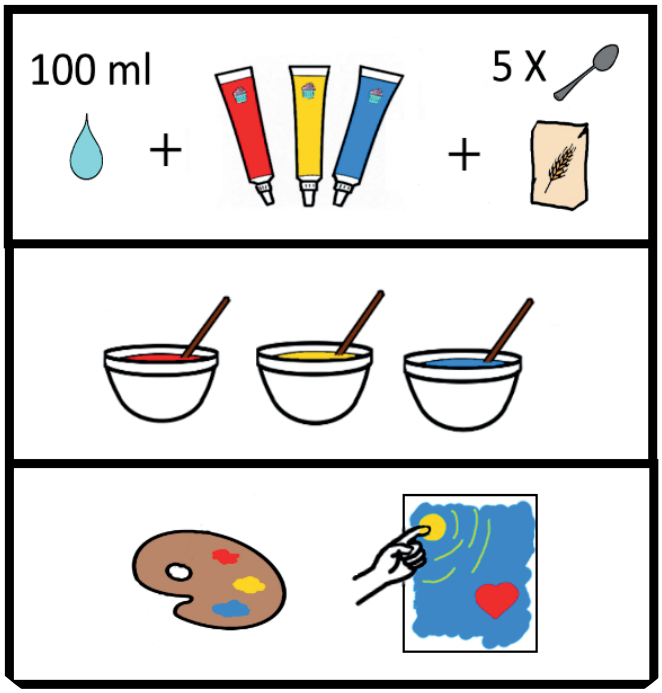
(c) Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V. – www.kinderschutz-bayern.de

4. REZEPT FÜR FINGER-FARBE

Malen macht Spaß.
Sie können Finger-Farben selbst machen.
Mehl und Lebensmittel-Farbe gibt es im Supermarkt.

Sie brauchen:
5 große Löffel Mehl
100 Milli-Liter Wasser (1 Trink-Glas)
Lebensmittel-Farbe

Die Finger-Farbe können Sie in den Kühl-Schrank stellen.
Dort bleibt sie frisch.



(c) Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V. - www.kinderschutz-bayern.de

ERSTE HILFE KASTEN FÜR ELTERN

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: 0800 – 111 0 550
Montag-Freitag 9 – 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17 – 19 Uhr
Sprache: Deutsch
Elternberatung der Kinderschutz Zentren:
www.kinderschutz-zentren.org/zentren-vor-ort

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 – 116 016
Täglich, 24h
Sprachen (mit Dolmetscher*innen): Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Farsi/Dari, Kurdisch (Kurmandschi), Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Vietnamesisch.

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, kann auch nach Beratung in verschiedenen Sprachen gesucht werden.

Telefonseelsorge Doweria: 030 440308 454
Täglich, 24h
Online-Beratung: www.doweria-chat.de
Dienstag, Donnerstag 20-22 Uhr
Sprache: Deutsch und Russisch

Dieser Elternbrief entstand im Rahmen des Projektes „Interkulturelle Elternbildung“

Interkulturelle Elternbildung

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Wir in den Sozialen Medien:

YouTube

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

Grafiken: Ronja Hauke

>> Sie möchten die ElternPost künftig per Mail erhalten?
Schicken Sie bitte eine Mail an info@kinderschutzbund-bayern.de mit dem Betreff „Aufnahme in den ElternPost-Verteiler“.

(c) Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V. - www.kinderschutz-bayern.de