

Tipps für die „Corona-Zeit“

Wie kann ich gut durch die Tage kommen, ohne meine Freunde zu sehr zu vermissen. Was kann ich tun, damit mir nicht die Decke auf den Kopf fällt und mich die Langeweile nicht völlig stresst?

1) Ich schaffe mir meinen Tag

Wie können wir uns eine Struktur und damit Sicherheit, Routine und einen guten Ablauf schaffen? Fang mit kleinen Dingen an, die dir wichtig sind. Vergiss dabei nicht die Schule und die anstehenden Aufgaben, sonst kommst du nach dem ganzen Spuk zurück in die Schule und hängst hinterher, oder packst es morgens nicht mehr rechtzeitig aufzustehen. Das würde nur neuen unnötigen Stress schaffen. Aufzuholen ist dann echt schwer und die Zeit willst du dann, bei hoffentlich besserem Wetter, bestimmt lieber mit deinen Freunden draußen verbringen. Am besten überlegst du dir eine Art Stundenplan, aber eben nicht nur mit wichtigen Aufgaben, sondern auch mit den Dingen, die dir Spaß machen. Schulaufgaben sollten wie sonst auch am besten nur unter der Woche gemacht werden, so kannst du am Wochenende durchatmen.

Hier kommt ein Beispiel:

8:00 - 09:00 Aufstehen, duschen und Frühstück

9:00 - 10:30 erste Runde Hausaufgaben: Homeschooling

11:00 Freunde per Messenger oder Voicemails oder Telefon kontaktieren, abchecken, was es so Neues gibt

12:00 Mittagessen mit Familie, überlegt mal, was noch so gemacht werden muss daheim und ob du etwas davon übernehmen kannst

13:00 - 14:30 Hausaufgaben zweite Runde: Homeschooling ... falls du Lust hast und jmd. aus deiner Klasse auch Zeit hat, macht die Aufgaben zusammen per Videochat, so könnt ihr euch fragen und helfen.

15:00 - 16:30 Spaziergang machen mit Eltern, bei blödem Wetter mach ne Runde Sport/Fitness oder hau dir Musik auf die Ohren und tanz durchs Zimmer oder falls du keine Idee hast, guck dir die neuesten Videos online an und lass dich inspirieren usw.

2) Freunde digital treffen statt auf dem Spielplatz

Hey, ihr seid jetzt klar im Vorteil, denn Kinder wissen, wie soziale Medien so genutzt werden können, dass ihr den Kontakt zu Freunden und der Familie nicht verliert. Viele Erwachsene kennen sich damit nicht so gut aus, vielleicht könnt ihr innerhalb der Familie unterstützen, Accounts einrichten, zeigen,

wie Skype, WhatsApp, online multiplayer-Funktion usw installiert und genutzt werden können. Also trotz Distanz verbunden bleiben: **Let's connect!** Und das ganz ohne die Gefahr sich anzustecken oder die Viren weiterzugeben.

3) Endlich mal Zeit , um mit der Familie oder alleine neue Dinge auszuprobieren. Oder gibt es Dinge, die dir früher total viel Spaß gemacht haben und die du oder ihr als Familie schon lange nicht mehr gemacht habt?

Vielleicht habt ihr es vermisst, abends mal zusammen ein Brettspiel zu spielen, oder gemeinsam mit der ganzen Familie vor dem TV zu hocken und einen Film zu schauen, mit viel Popcorn oder leckerer Pizza und in Decken gekuschelt. Vielleicht hast du auch schon länger mal überlegt, mit deinen Eltern was zu kochen, oder gemeinsam was Tolles zu backen. Vielleicht wolltest du schon länger mal dein Zimmer umräumen, hattest aber gefühlt nie Zeit dafür, oder wolltest ne Runde Biken mit deinem Dad, oder du vermisst den Kontakt zu einer alten Freundin/Freund? Jetzt wäre die Gelegenheit dafür. Überleg dir oder zusammen mit deinen Eltern einfach mal in einer ruhigen Minute, was dir wirklich wichtig ist, und vielleicht entdeckst du Wünsche, die längst vergessen waren und im Alltagsstress untergegangen sind. Und es wäre natürlich klasse, wenn du dir diese Dinge dann auch für die Zeit nach Corona im Alltag sichern kannst.

Nachdenken erwünscht, dabei aber einen kühlen Kopf bewahren

Liebe Eltern: Es ist wichtig, dass wir Nachrichten schauen und die Entwicklungen bezüglich Corona verfolgen und natürlich haben die auch Auswirkungen auf unser Leben. So eine Situation wie jetzt, dass durch die Politik Schulen geschlossen oder auch der Umgang mit anderen Menschen beschränkt wird, ist einschneidend und so noch nie da gewesen, **aber notwendig**. Überlegen Sie gezielt, welche Informationen Sie an ihre Kinder weitergeben und wie Sie das tun (auch indirekt durch Gespräche mit anderen Erwachsenen, die ihre Kinder mithören). Kinder bekommen alles mit und sollten von uns mit den wichtigen Informationen versorgt werden, **ohne sie unnötig zu beunruhigen**. Anregungen finden Sie bei Logo vom ZDF oder bei den Kindernachrichten des NDRs.

Liebe Kinder: So eine Situation wie jetzt verunsichert viele Menschen, darunter dich, deine Eltern, aber eben **auch alle anderen**. Deshalb ist es wichtig, dass du dir aus dem Internet oder von anderen wirklich nur die „richtigen“ Infos ziehst, lass dir dabei von deinen Eltern helfen! Nichts von Panikmachern klicken, denn Panik, Sorgen und Ängste sind oft „ansteckend“ und können sich im Kopf verselbstständigen, und schwupps kannst du nicht mehr richtig schlafen, denkst zu viel nach und malst dir irgendwelche Katastrophen aus. Auch kann es uns Angst machen, dass wir aktuell keinen Kontakt zu unseren Freunden haben. Wir malen uns dann manchmal aus, dass hinterher alles anders sein wird, wenn wir uns wiedersehen, wir vielleicht nicht mehr dazu gehören könnten, oder andere blöd über uns reden werden, wir in der Schule nicht mehr mithalten können, usw..

Falls irgendwas davon in deinem Kopf passiert, kommen hier ein paar **Tipps und Tricks, wie du dann damit umgehen kannst:**

- Deine Gedanken machen, was sie wollen, drehen sich im Kreis und du bekommst Angst? Da hilft nur der „Gedankenstopp“: stell dir ein rotes, großes Stoppschild vor und sag laut „NEIN“ zu deinen Gedanken und dann:
- Lenk Dich ab: sprich mit deinen Eltern, guck „Corona-freie“ Videos und Clips, lies ein Buch oder spiel ne Runde mit deinen Eltern/Geschwistern
- Hau dir ordentlich Musik auf die Ohren ... damit es keinen Stress gibt, nimm die Kopfhörer ;-)
- Mach dir ne Liste mit schönen Dingen, die du machen willst, sobald das „normale“ Leben weitergehen kann
- Kommst du in eine Depri-Stimmung, weil du dir ausmalst, dass du alleine bist, dann denk daran, es geht allen im Moment so. Schnapp dir dein Handy/Tablet und nimm Kontakt zu Freunden auf oder mach nen Mimimi-Post, um Unterstützung zu bekommen, damit du schnell daran erinnert wirst: DU BIST NICHT ALLEIN!
- Leg dir ne Box an mit Fotos von Freunden, Sprüchen und Gedichten und schönen Erinnerungen, wenn du „down“ bist, greif rein und erinnere dich an die schönen Dinge, die da sind
- Kontakt zu „Panikmachern“, „Stressern“ und Menschen, die dir nicht gut tun, **meiden**, denn auch über Handy/Tablet ausgesprochene negative Gedanken, Aussagen oder Blicke kommen bei dir an, und die kannst du jetzt mal so gar nicht gebrauchen.

Wie können wir in dieser Zeit entspannt zusammen zu Hause sein ohne zu viel Streit

Liebe Eltern: Gestalten Sie als Eltern den Tag aktiv mit Ihren Kindern. Helfen Sie mit Beschäftigungen und verbringen Sie aktiv Zeit mit Ihren Kindern. Erwarten Sie nicht von Ihren Kindern, dass sie sich den ganzen Tag alleine strukturieren oder sich alleine beschäftigen. Grenzen Sie die Medienzeit sinnvoll ein.

Das Kinderkunsthhaus München postet auf Instagram jeden Tag eine Bastelidee:

<https://www.instagram.com/kinderkunsthhaus/>

Und auch das FEZ Berlin sammelt auf seiner Internetseite kreative Ideen für zuhause:

<https://fez-berlin.de>

- **Natürlich können Sie und Ihre Kinder sich bei Fragen oder in Krisensituationen weiter an Ihre / Ihren behandelnden Therapeutin / Therapeuten in der AWKV-Ambulanz wenden!**

Kommen Sie mit Ihren Kindern gut durch diese Zeit!!