



ACHTUNG! KINDERSEELE

STIFTUNG FÜR DIE PSYCHISCHE
GESUNDHEIT VON KINDERN

APRIL 2020 | AUSGABE 1

HALLO ZUHAUSE!

Sondernewsletter der Stiftung "Achtung!Kinderseele"



LIEBE ELTERN, KITA-TEAMS, ÄRZTINNEN UND ÄRZTE UND LIEBE INTERESSIERTE,

die aktuellen Herausforderungen verlangen von uns allen heldenhaftes Multitasking. Eltern balancieren Jobs, Haushalt, Erwartungen von Arbeitgebern, Kitas/Schulen und, nicht zu vergessen, der Kinder. Jedes Familienmitglied ist gefordert, sich an die Situation anzupassen. Das kostet Kraft und manche Nerven. Schließlich ist der Bewegungsraum, die Abwechslung, der soziale Kontakt begrenzt und das Wetter nicht immer gut. Und die Informationsflut zur Corona-Pandemie führt bei Eltern wie auch bei Kindern zu Unsicherheit, Stress und Angst. Gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit müssen wir auf uns achten und den Kindern beibringen, auf sich zu achten. So können wir die Resilienz der Kinder und die ganze Familie stärken und auch diese Situation meistern.

Wir als Stiftung „Achtung!Kinderseele“ setzen uns schon seit über zehn Jahren für die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein. Deswegen ist es uns mehr als je zuvor eine Herzensangelegenheit, Ihnen auch in diesen von der Corona-Pandemie gezeichneten Wochen und Monaten im Hinblick auf die seelische Gesundheit Ihres Kindes mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Wir möchten Sie dazu ermutigen, diese Situation als Chance zu sehen. Die Zeit, die Sie mit Ihrer Familie auf engem Raum verbringen, muss nicht im Lagerkoller enden. Nutzen Sie diese Zeit lieber dafür, Ihr Kind bewusst neu kennenzulernen.



SPIELEN? WIE GEHT DAS NOCH MAL?

Spielmuffel? Viele Erwachsene haben Spielen verlernt oder trauen sich nicht mehr. Der Alltag ist oft von so vielen anderen Anforderungen und Ablenkungen geprägt. Social Distancing kann deswegen eine Chance sein, Spielen innerhalb der Familie wieder zu erlernen. Die besten Lehrer dafür sind Ihre Kinder selbst.

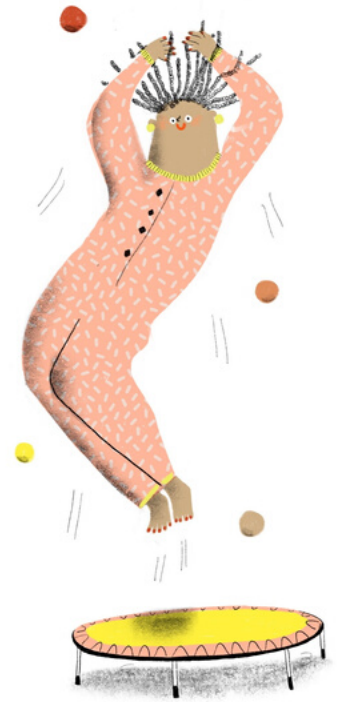
Was ist spielen? Sich zum Vergnügen, Zeitvertreib und allein aus Freude an der Sache selbst auf irgendeine Weise betätigen, mit etwas beschäftigen. Es ist ein Grundbedürfnis Ihres Kindes und wird auch Ihnen guttun! Unser Tipp: Lassen Sie sich auf die Spiel-ideen Ihrer Kinder ein und schalten sie den Kopf aus. Ihr Kind weiß wozu Puppe, Bausteine und Spielzeugautos fähig sind.

Warum Spielen? Wenn Sie gemeinsam spielen, fördert das die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Spielen ist wichtig für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern. Kinder entdecken, forschen und verarbeiten spielend ihre Welt, versinken in Fantasiewelten und lernen in einem atemberaubenden Tempo. Sie entwickeln spielend ihre geistigen Fähigkeiten und stärken ihre Motorik.



Eine Idee für gemeinsames Spielen könnte das Bauen einer Höhle in der Wohnung aus Kissen, Decken und anderen Materialien sein. Dabei kann Ihr Kind Sie in die eigene Fantasiewelt einladen und zeigen wo das Tor zum Schloss, das Triebwerk des Raumschiffs oder das Versteck vor den wilden Räufern oder Tieren ist. Dieser Ort kann auch für Ihr Kind ein Rückzugs- und Ruheort sein.

Vielleicht spielt Ihr Kind dort gern allein weiter: Kinder brauchen auch den Platz, allein zu sein, allein zu spielen und eigene Ideen weiterzuentwickeln. Menschen jeden Alters haben unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe. Auch für Kinder kann zu viel Nähe belastend sein und sie möchten sich öfter mal zurückziehen. Dafür sollte Zeit und Raum sein.





MAMA- & PAPA-ZEIT

Die aktuelle Situation ist für alle Familienangehörigen anstrengend. Daher sind Zeiten wichtig, in denen sich jeder zurückziehen kann. Für Geschwisterkinder ist es von großer Bedeutung, auch einmal individuelle Zeit alleine mit Mama oder Papa zu haben. Zum Beispiel könnte der Papa mit der Tochter eine Fahrradtour machen, während die Mama mit dem Sohn ein Buch liest. Diese gemeinsame Zeit mit Mama oder Papa allein festigt die Bindung und stärkt die Kinder. Es macht die Kinder stolz und stellt eine Qualitätszeit dar, die im geschäftigen Alltag oftmals viel zu kurz kommt.



Es hilft, dafür am Wochenbeginn einen Plan zu machen. So wissen dann alle, was auf sie zukommt und die Kinder können sich schon auf die Mama- oder Papa-Zeit freuen. Diese Idee ist auch zu anderen Zeiten eine schöne Möglichkeit, die Bindung zu Ihrem Kind zu stärken. Für alleinerziehende Eltern wissen wir, dass diese Idee Sie immer wieder vor Herausforderungen stellt. Vielleicht könnten Sie mit Ihrem einen Kind eine Aktivität planen in der Zeit, in der das andere Kind mit den Großeltern telefoniert oder die Schulaufgaben erledigt.

SEIEN SIE ELTERN

Sie müssen nicht plötzlich vorbildliche Pädagoginnen und Pädagogen sein. Für Ihre Kinder sind Sie in erster Linie Eltern! In diesen Wochen ist dabei gerade die Strukturierung und Planung der Lernzeit wichtig. In der unsicheren Zeit ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind mehr denn je beispielsweise bei den Hausaufgaben unterstützen. Aber bleiben Sie dabei in der Rolle, die Sie vorher auch hatten. Sie sind nicht Lehrerin oder Lehrer für Ihr Kind. Je nach Alter brauchen Kinder mehr oder weniger Unterstützung bei der Planung der Aufgaben, die sie von der Schule bekommen. Sie können Ihrem Kind wirksam helfen, wenn Sie mit Zeitvorgaben und Ruhe am Arbeitsplatz gute Rahmenbedingungen für das Lernen oder weitere Aktivitäten Ihrer Kinder schaffen.





Und ein letzter Überlebensstipp in dieser Zeit – lassen Sie sich nicht die Freude und den Spaß nehmen. Halten Sie sich vor Augen, dass die Dinge gerade sind, wie sie sind und man nicht viel daran ändern kann. In Zeiten der Anspannung und des Stresses muss auch Raum für Humor und Lachen sein. Viele Dinge funktionieren leichter und sind weniger belastend, wenn Sie vorher gelacht haben. So können Sie beispielsweise mit Ihren Kindern einen Wettbewerb machen „Wer kann 60 Sekunden lang sein eigenes Spiegelbild anlächeln?“. Wir sind uns sicher, da lacht die ganze Familie gleich los. Lächeln beeinflusst unsere Gefühle: Wer lächelt, fühlt sich glücklicher - und wer glücklich ist, lächelt mehr.

SO GEHT'S BEI UNS WEITER

Wir hoffen, wir konnten Sie mit ein paar Ideen anregen die Situation in der Zeit der Kontaktsperre zu erleichtern. Wir planen als Stiftung „Achtung!Kinderseele“ in den kommenden Wochen regelmäßig neue Newsletter, die Sie und Ihre Familien unterstützen und Ihnen Halt für diese außergewöhnliche Zeit geben sollen. In den folgenden Wochen werden wir Informationen zu den Themen: Homeoffice meistern, Ruhezeiten schaffen, Lagerkoller managen oder vermeiden und vieles mehr für Sie aufbereiten und zusammenstellen.

Wir freuen uns auch über Themenvorschläge von Ihnen. Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@achtung-kinderseele.org.

Wenn Sie weitere Informationen zur Stiftung „Achtung! Kinderseele“ erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter www.achtung-kinderseele.org für unseren Newsletter an.

Ab nächster Woche rufen wir unter dem Motto #wirbleibenaktiv auf Facebook zu Aktivitäten auf – zuhause und an der frischen Luft. Wir freuen uns, wenn Sie bei unseren Challenges mitmachen: www.facebook.com/achtungkinderseele

Bleiben Sie gesund und haben Sie eine möglichst entspannte und schöne Zeit mit Ihren Kindern!

Das Team der Stiftung „Achtung!Kinderseele“

Unterstützt von Teilnehmern der



seelisch gesund erwachsen werden