

## Familiertipps zum Umgang mit der Corona-Krise

Liebe Eltern,

der Corona Virus stellt gerade die ganze Welt auf den Kopf und unsere Nerven auf eine harte Probe. Das steht außer Frage. Jedoch liegt es jetzt an uns, als Erwachsene, unseren Kindern Schutz und Vertrauen zu geben.

Kinder spüren, das hier gerade etwas nicht stimmt: die Kita/ die Schule hat geschlossen, sie dürfen keine Freunde oder die Großeltern besuchen, der Spielplatz ist tabu und die Eltern sind plötzlich viel mehr zu Hause und vielleicht auch sehr angespannt.

Nun atmen Sie erstmal tief durch!

Nehmen Sie sich und der angespannten Situation den Druck.

Wir, als „Gewohnheitstier“, befinden uns in einer neuen und ungewohnten Situation. Deshalb versuchen Sie klare Strukturen in ihrem Alltag beizubehalten. Feste Zeiten fürs Mittag- oder Abendessen, zum Aufstehen unter der Woche, zum erledigen der Arbeit. Auch sollte eine regelmäßige Körperhygiene stattfinden.

Es ist wichtig als Familie die Situation gemeinsam zu besprechen und zu klären, um was es sich genau handelt, wie die Auswirkungen sind und weshalb es so wichtig ist, dass wir uns schützen.

Dazu hat die Stadt Wien über ihre Online-Kanäle ein kindgerechtes Video verbreitet:

(Dieses Video finden sie über die Online Plattform Youtube.de)

Versuchen Sie ihre Arbeit zu machen, während das Kind seine Aufgaben erledigt **(Hausaufgaben/ Arbeitsblätter etc. dienen der Überprüfung des Wissens von ihrem Kind, nicht von Ihnen!)**. Sie können versuchen ihrem Kind Hilfestellungen zu geben, aber Sie sind keine Lehrkraft. Zudem ist diese Situation außergewöhnlich, sie gemeinsam zu bewältigen ist wichtiger als das Durchpauken eines Arbeitsauftrags und dem damit verbundenen Streit zwischen Eltern und Kind.

Diese Kinderseiten haben ebenfalls kindgerechte Informationen zusammengestellt:  
<https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>

Viele Illustrator\*innen stellen jetzt ihre Ausmalvorlagen kostenlos im Netz zur Verfügung. Wem also die Zeichenideen so langsam ausgehen, findet hier Druckvorlagen und neue Inspiration: [www.illustratoren-gegen-corona.de](http://www.illustratoren-gegen-corona.de)

Abschließend soll eines nicht zu kurz kommen: Viel Zeit auf wenig Raum ist für viele Familien sehr belastend. Die "Nummer gegen Kummer" ist für Eltern, Großeltern und Kinder auch weiterhin per Telefon, E-Mail und Chatfunktion erreichbar.

(Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage von Nummer gegen Kummer)