



für Familien in Corona-Zeiten

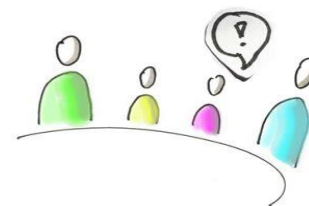
In dieser besonderen Zeit sind Familien vor besondere Herausforderungen gestellt. Konflikte bleiben da nicht aus. Um das Zusammenleben etwas angenehmer zu gestalten, haben wir ein paar Tipps zusammengetragen, die Euch/Sie anregen könnten, dem Corona-Blues zu entgehen.

Wir wünschen Euch/Ihnen, dass Sie gut durch diese besondere Zeit kommen.

Die Sozialarbeiter- und Schulsozialarbeiter*innen des Fachbereich Soziales, Senioren, Jugend, Kultur und Sport – Stadt Karben freuen sich auf ein baldiges Wiedersehen - bis dahin „Bleibt gesund“!

Tipps für eine geregelte Familien-Struktur

- einen gemeinsamen Tagesablaufplan besprechen.
- Was macht die Familie wann und wo gemeinsam?
- Wann gibt es gemeinsame Mahlzeiten?
- Einen Wochen-Essenplan aufstellen und gemeinsam kochen, backen.
- Wie werden Spiel- und Bewegungspausen gestaltet? Gehen Sie gemeinsam raus in die Natur (spazieren, Fahrrad fahren, kicken, einen Bewegungs-Parcours aufbauen, Schnitzeljagd etc.)
- Wann sind feste Lern- und Arbeitszeiten?
- Wie lange die einzelnen Zeiten sind, und wie Sie sie über den Tag verteilen, hängt sehr stark von Ihrer familiären Situation und dem Alter Ihrer Kinder ab. Dennoch ist wichtig: Vereinbaren Sie verbindliche Zeiten und Strukturen. Das gibt Ihren Kindern Halt. Und Ihnen ebenfalls.
- Besprechen Sie feste Zeiten des Medien-Konsums
- Wann/wie gibt es Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs?
- Sie könnten einen Plan für alle gut sichtbar in der Wohnung aufhängen.



- Besprechen Sie am Abend mit den Kindern, was gut geklappt hat und was nicht. Und was man vielleicht noch anders machen könnte.
- Nehmen Sie sich die Zeit und erklären Sie ihren Kindern, dass dieses "schulfrei" keinesfalls ein "lernfrei" oder "arbeitsfrei" bedeutet. Weder für Sie im Home Office. Noch für die Kinder. Versuchen Sie das möglichst, ohne zu viel Druck bei Ihren Kindern zu erzeugen, denn das Wichtigste ist, dass Ihr Kind nicht die Lust am Lernen verliert.



- Sollte Ihr Kind/Sie mit dem Lernstoff nicht zurechtkommen, nehmen Sie auf alle Fälle Kontakt mit dem/der Lehrer*in auf und tauschen sich darüber aus.

Lerntipps für Schüler*innen/Eltern

- Homeschooling: ARD und ZDF erweitern Bildungsprogramm!!!

<https://www.tagesschau.de/inland/lockdown-bildungsfernsehen-101.html>

- Mathe-Kanal auf YouTube namens „ObachtMathe“, mit knapp 500 Lernvideos für die 5.-10. Klasse. Zu finden unter: <https://www.youtube.com/c/ObachtMathe>



Tipps zur Medien-Pädagogik



- <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/zuhause-lernen/>



- <https://www.medien-sicher.de/>

- <https://www.handysektor.de/startseite>

Tipps für die Freizeit



Digitale Sportstunde im Wohnzimmer

- *Alba Berlin*
<https://www.albaberlin.de/news/details/albas-taegliche-sportstunde-in-neuem-rhythmus/>
- *Hessisches Fernsehen*
www.hr-fernsehen.de/telegym

Tanzen mit Anderen im Wohnzimmer

- z.B. über "tanzbar" bei www.kika.de

Ein Kinderbuch zur Pandemie: Warum bleiben alle zu Hause?

- Wir, Claus Daniel Herrmann und Roman Jungblut, haben ein kleines Bilderbuch gestaltet, das Erziehungsberechtigten dabei helfen soll, ihren Kindern zu erklären, warum in der aktuellen Situation – hervorgerufen durch den Corona-Virus – Einschränkungen in Kauf genommen werden müssen. Es heißt: „Warum bleiben alle zu Hause?“ und wurde mit der Hilfe vieler lieben Menschen schon in einige Sprachen übersetzt. Das Buch stellen wir kostenlos zur Verfügung – bitten aber um eine Spende für „Ärzte ohne Grenzen“, die unter anderem Menschen Hilfe leistet, die nicht zu Hause bleiben können.
<https://warumbleibenallezuhause.de/>

Faszinierendes Kinder-Hörspiel „Wir nannten ihn Tüte“ – Gewinner des Kinderhörspielpreises

- https://www.kakadu.de/gewinner-des-kinderhoerspielpreises-wir-nannten-ihn-tuete.2728.de.html?dram:article_id=472208

Ein online besuchen

➤ Digitaler Museumsbesuch

Viele Museen haben ihr Online-Angebot erweitert. Unsere Favoriten: Das Museum für Kommunikation in Frankfurt bietet [Online-Ausstellungen und Mitmachaktionen für Kinder ab drei Jahren](#). Sehr zu empfehlen für erwachsene Museumsfreunde ist auch das [Digitalportal zur Ausstellung Fantastische Frauen](#) der Schirn. Und die virtuellen Rundgänge durchs [Deutsche Museum in München](#) wird Technikfans begeistern. Schauen Sie einfach mal auf der Webseite Ihres Lieblingsmuseums nach, ob es aktuell ein digitales Angebot gibt!

- **Das Museum für Kommunikation in Frankfurt** öffnet seine Türen mit einem virtuellen Street-view-Rundgang. Zudem kann man 15 Ausstellungen online auf der Webseite des Museums besuchen. <https://www.mfk-frankfurt.de/>
- **Das Deutsche Filmmuseum Frankfurt** bietet mit Filmkultur zu Hause für Familien online weiterhin zahlreiche Möglichkeiten, die Zeit des zweiten Lockdowns zu überbrücken.
<https://www.dff.film/filmkultur-zuhause/>

Kultur:

<https://kulturfrankfurt.de/portal/de/Kulturdezernat/KulturaufdemSofa/2649/0/0/0/11.aspx>

Weitere Freizeittipps für Kinder

- <http://www.elternfuerschule.de/index.php/newsletter> (tolle Kreativ- und Freizeittipps!!!)
- <https://www.wetteraukreis.de/service/kinder-jugend-familie-frauen/dienstleistungen/informationen-fuer-eltern-zum-thema-corona>



Beratungsangebote



- **Hinweise für gestresste Eltern und Anlaufstellen bei Konflikten und Gefahrensituationen des Deutschen Kinderschutzbundes**

Für viele Familien sind die durch die Bundesregierung beschlossenen Maßnahmen zur Reduzierung sozialer Kontakte eine große Herausforderung. Stresssituationen sind normal, es gibt aber Möglichkeiten, mit ihnen gut umzugehen. Wir bieten hier außerdem eine Übersicht über Ansprechpartner*innen für Eltern und Kinder in Krisensituationen - auch in Corona-Zeiten.

<https://www.dksb.de/de/artikel/detail/hinweise-fuer-gestresste-eltern-und-anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen/>

- **Psychologische Beratung - Bundesweit**

Der **Berufsverband Psychologinnen und Psychologen** bietet täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr eine kostenlose "Psychologische Beratung in Corona-Zeiten" an.

<https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html>

- **Schriftenreihe ElternWissen zu Themen aus den Bereichen Erziehung sowie Kinder- und Jugendschutz + Sonderausgabe „ElternWissen in Zeiten von Corona“**

<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen>

- **Corona-Krise: Hilfsangebote der Verbände auf Liga-Webseite**

Geschlossene Kitas und Schulen, kein Vereinssport, keine Freizeitaktivitäten. (...) Mit einem breiten Beratungsangebot möchten die Verbände in der Liga der Freien Wohlfahrtspflege allen, die Hilfe und Rat in dieser Zeit benötigen, zur Seite stehen

<https://www.liga-hessen.de/startseite/>

Ein Herzens-Tipp der Schulsozialarbeit

- Ein HERZ für Karben: Schneidet ein Herz aus Papier oder Pappe aus und schreibt was Nettes für einen Nachbarn, oder Freund/ Freundin darauf. Ihr könnt es auch schön bemalen oder verzieren. Macht dann einen Spaziergang und werft es in den Briefkasten der ausgewählten Person. Was meint Ihr, wie viel Freude ihr damit verbreitet ☺
- Eine weitere kreative Idee, wenn Ihr mal die Themen los werden wollt, die Euch so beschäftigen:



Schreibt einen Brief an Euch selbst, Liebe/Lieber.....(hier setzt ihr Euren Namen ein), dann könnt Ihr aufschreiben, was euch im Moment so bewegt, womit ihr Euch beschäftigt, welche Fragen Euch umtreiben. Vergesst das Datum nicht! Dann ab in einen Briefumschlag, mit Eurer Adresse vorne drauf und einer Briefmarke versehen. Wenn wir uns an der Schule wiedersehen, könnt Ihr den verschlossenen Briefumschlag an die Schulsozialarbeit (Frau Kreutz , Frau Schnitzer-Wagner) übergeben und in einem Jahr werden wir ihn Euch schicken.

Was meint Ihr, wie Ihr Euch freut, Post von Euch selbst zu bekommen und wie erstaunt Ihr sein werdet, was sich alles getan hat in der Zwischenzeit.