Post für die Kita



Tipps für pädagogische Fachkräfte und Eltern

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie für Eltern:

- **Angebote der Jugend- und Familienberatungszentren im Landkreis Tübingen in Zeiten der Cornona-Pandemie**

- **Trotz und Wut vorbeugen**
  von Gertrud Ledar, Montessori- und Piklerpädagogin, Elternberaterin

Landkreis Tübingen

Jugend- und Familienberatungszentren
Landkreis Tübingen

Angebote der Jugend- und Familienberatungszentren im Landkreis Tübingen in Zeiten der Corona-Pandemie

Die JFBZ bleiben weiterhin für Kinder, Jugendliche und Familien erreichbar.
Auch wenn wir derzeit keine persönlichen Gespräche mehr anbieten, können Sie dennoch entweder per Telefon oder per Mail Kontakt mit uns aufnehmen. Sie können sich sowohl mit einzelnen Fragen als auch mit weitergehenden Anliegen, die das Zusammenleben innerhalb der Familie betreffen, an uns wenden. Rufen Sie uns an. Bei Bedarf vereinbaren wir auch weitere Telefonate. Die Beratung und Unterstützung im Rahmen der Frühen Hilfen für Familien mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren werden wir ebenso aufrechterhalten. Diese werden wir mit den Familien auf die aktuelle Situation abstimmen und gemeinsam Wege finden, wie die Unterstützung konkret gestaltet werden kann.

Wir befinden uns in einer außergewöhnlichen Situation und sind aufgefordert, diese Krise sehr ernst zu nehmen und uns an die Empfehlungen und Vorschriften zu halten, um eine weitere Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Geschlossene KiTas und Schulen, Geschäfte, massiv eingeschränkte soziale Kontakte und gegebenenfalls noch Homeoffice, Sorgen und Ängste, das stellt Familien vor sehr große Herausforderungen, die sicher nicht einfach zu bewältigen sind.

Wichtig ist, selber einen kühlen Kopf zu bewahren und die Situation, so gut es geht, nicht einfach nur auszuhalten, sondern aktiv zu gestalten:

- Informationen nicht permanent aufsaugen, sondern gezielt und aus vertrauenswürdigen Quellen, nicht häufiger als zwei- bis dreimal am Tag einholen.
- Eine gute Alltagsstruktur und Routinen sind für Kinder sehr wichtig und schaffen Sicherheit. Wann wird gemeinsam gegessen, wann wird gelernt, wann sind Zu-Bett-Geh-Zeiten, wie gestalten Sie die abendlichen Rituale? Tagespläne helfen!
- Regeln sollten vorhanden sein, Eltern können aber auch mal Fünfe gerade sein lassen. So können unnötige Konflikte vermieden oder entschärft werden. Ausnahmesituationen erfordern Ausnahmeregelungen!
- Eltern sollten auch gut für sich selbst sorgen. In schwierigen Situationen sich eine kleine Auszeit gönnen, mal verschnaufen und wieder zur Ruhe kommen.
- Im Kontakt bleiben und sich austauschen! Über Skype, andere Medien und Telefon, mit Oma und Opa, Verwandten und mit Freunden. Das gilt nicht nur für die Eltern, auch Kinder und besonders Jugendliche brauchen den Kontakt zu anderen.
- Frische Luft! Gehen Sie mit Ihren Kindern mindestens einmal pro Tag raus, damit die Kinder sich bewegen und auspowern können. Beachten Sie dabei die Kontaktsperre.

Im Folgenden haben wir einige grundlegende Tipps und Anregungen, entsprechend des Alters Ihrer Kinder, für Sie zusammengestellt. Weitere Tipps finden Sie unter den Links.

Tipps für Kinder von 0-3 Jahren

- **Klare haltgebende Alltagsstruktur und Routinen**
  - Je kleiner die Kinder, umso wichtiger. Routinen geben emotionale Sicherheit.
  - Entwickeln Sie jetzt für die aktuelle Situation eine neue und passende Struktur für zuhause, die Ihnen und Ihren Kindern gut tut.
  - Jeden Tag rausgehen (unter Einhaltung der Verordnungen zum Ausgang), Kinder brauchen Bewegung und frische Luft

- **Entspannungsmöglichkeiten für Ihr Kind**
  - jede positive Art von Körperkontakt ist wirksam
  - die ganz Kleinen mögen es, gehalten, gestreichelt oder massiert zu werden
  - die etwas älteren Kinder genießen es, auf dem Schoß zu sitzen, mit Ihnen ein Buch anzuschauen, vorgelesen oder kleine Geschichten erzählt zu bekommen.
  - Vor allem die Gegenwart einer entspannten, freundlichen und zugewandten Bindungsperson bringt kleine Kinder in einen entspannten Modus
- **Eigene Ansprüche etwas herunterschrauben**
  - viel wichtiger sind besonders jetzt Gelassenheit, Humor und gute Stimmung.
- **Achten Sie gut auf sich selbst!**
  - Sehr wichtig, da sich eigene Anspannung und Unruhe auf das Kind überträgt und sich dadurch das Stressniveau in der Familie erhöhen kann
  - Entspannungsverfahren nutzen, sich regelmäßig kleine (den Kindern angekündigte) Auszeiten nehmen (mal rausgehen, durchatmen, mal eine Tasse Kaffee ganz in Ruhe trinken…)
  - Telefonischer Austausch mit anderen Eltern, Freunden und Verwandten
  - Konzentriertes Arbeiten im Homeoffice und Kleinkindbetreuung ist schwer zu kombinieren, Lösungen mit dem Arbeitgeber besprechen
  - Zusammenlebende Eltern sollten Betreuungszeiten miteinander absprechen und sich aufteilen, damit jeder mal ausspannen kann
  - Geeignet ist alles, was hilft, sich selbst zu regulieren und innezuhalten.
- **Weitere Tipps und Anregungen auf unserer Homepage der Frühen Hilfen**

Tipps für Kinder von 4-6 Jahren

- **Klare und haltgebende Regeln geben Struktur und Sicherheit**
  - Tages- und Wochenstruktur erstellen, ähnliche Abläufe wie im Kindergarten (Essens-, Bewegungs-, Vorlese-, Bastel- und Tobezeiten)
  - Strukturiert, aber nicht dogmatisch, auch mal Fünfe gerade sein lassen
  - Eltern sollten auch für ihren eigenen Tagesablauf klare Strukturen haben (z.B. wann arbeite ich, wann koche ich, wann spiele ich?). Das entlastet und Sie sind damit ihren Kindern ein Vorbild
- **Kinder in den Alltag einbinden**
  - Auch jüngere Kinder können entsprechend ihres Alters und ihrer Fähigkeit im Haushalt mithelfen (z.B. beim Tisch abputzen, Waschmaschine einräumen, Wäsche aufhängen, Essen vorbereiten, Aufräumen…)
  - Zeit dafür einplanen, das dauert länger und braucht Geduld, macht Kindern aber oft Spaß und sie helfen gerne
  - Bitte nicht mit Zwang, sondern Kindern vermitteln, dass ihre Hilfe wichtig ist und jetzt alle mitmachen
  - Kinder entsprechend loben, sie fühlen sich dann wertvoll und selbstwirksam
- **Ritual „Schlafengehen"**
  - Abends vor dem Schlafengehen: gemeinsame "Abschlussrunde" und darüber sprechen (Reihenfolge beachten!),
    - 1. was hat heute nicht so gut geklappt?
    - 2. was war heute schön und hat mir gefallen?
    - 3. was nehmen wir uns für morgen vor?
  - Bitte nie die Kinder unversöhnt ins Bett schicken!
- **Aufklärung der Kinder über Corona**
  - Kinder altersgerecht aufklären (z.B. mit Erklärvideos)
  - darüber sprechen, weshalb man welche Dinge tun und beachten soll
  - Kinder jedoch nicht mit den eigenen Sorgen und Ängsten belasten
  - Die Ängste der Kinder wahrnehmen und ernst nehmen

- **gemeinsame Zeit und Spielen**
    - Tun Sie mit den Kindern Dinge, die Ihnen selber Spaß machen und allen ein gutes Gefühl vermitteln (siehe Links)
    - Kinder lassen sich selten einfach zum Spielen schicken, oft braucht es einen Erwachsenen mit Spielideen oder Anleitung (was wollen wir spielen? Was brauchen wir dafür? Wer macht was?...)
    - neben der großen Umstellung und Belastung birgt diese Zeit auch die Chance, qualitätsvolle und schöne Zeit miteinander zu verbringen, viel zu spielen, kuscheln, reden und neue Kreativität zu entwickeln.

Tipps für Kinder von 7-12 Jahren

- bei Schulkindern ist eine **klare Alltagsstruktur** sehr hilfreich
    - vereinbaren Sie mit den Kindern feste Zeiten, in denen jeweils gelernt und für die Schule gearbeitet wird und wann gespielt oder ausgeruht wird.
    - Tages- und Wochenplan erstellen
    - Planen sie dabei auch begrenzte Zeiten ein, in denen die Kinder mal richtig toben und laut sein dürfen.
    - Denken Sie daran: Auch Sie brauchen Phasen der Ruhe und Entspannung.
- **Kontakt zu nahestehenden Bezugspersonen**
    - Binden Sie die Kinder bei Telefonaten oder Skype mit Großeltern, Verwandten, befreundeten Familien mit ein
    - ermutigen Sie sie, Bilder zu malen, etwas zu basteln, Briefe oder Mails zu schreiben, aber immer nur freiwillig
- **Austausch mit Gleichaltrigen und Umgang mit Medien**
    - Kinder brauchen den Kontakt zu Gleichaltrigen, daher sind Smartphone oder Handy in diesen Zeiten erlaubt
    - auch das gemeinsame Spielen interaktiver PC Spiele mit Tablet, Wii oder Playstation können helfen, den Ausnahmezustand besser durchzuhalten
    - Kennzeichnen Sie die Ausnahme deutlich, dann fällt es allen später leichter, zu den vorher geltenden Regeln zurück zu finden.
    - Interessieren Sie sich für die Tätigkeiten der Jugendlichen im Netz und im Spiel. Nutzen Sie die Zeit, um sich von den Jugendlichen mal genauer zeigen zu lassen, was sie tun und können
- **Gemeinsames Spielen**
    - möglichst einmal am Tag ein gemeinsames Spiel, etwa ein Brettspiel o.ä.
    - Sie können auch als ganze Familie Rollenspiele oder Puppentheater erfinden, in denen die Kinder ihre Ängste oder Spannungen ausdrücken und selbst kreative Lösungen gestalten können.
- **Kinder in den Alltag einbinden**
    - Entsprechend ihres Alters und ihrer Fähigkeit können Kinder im Haushalt mithelfen (z.B. beim Tischdecken, beim Wäsche aufhängen oder zusammenlegen, Wäscheklammern sortieren, Spülen, Kochen, Aufräumen…)
    - Bitte nicht mit Zwang, sondern Kindern vermitteln, dass ihre Hilfe wichtig ist und jetzt alle mitmachen
    - Kinder entsprechend loben, sie fühlen sich dann wertvoll und selbstwirksam
- **Umgang mit Stress und Konflikten**
    - Sollten doch mal die Nerven blank liegen, sorgen Sie dafür, dass alle sich für eine Zeit lang in getrennte Zimmer zurückziehen und sich allein beschäftigen.
    - Das schafft wieder Distanz und trägt zur Deeskalation in kritischen Momenten bei.
    - Rückzugsräume schaffen, z.B. Ecken mit Tüchern abhängen, Höhlen bauen…

Tipps für Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren

- **Austausch mit anderen und Medien**
  - Jugendliche brauchen den Austausch und Kontakt mit anderen besonders
  - Alle medialen Wege (für die Dauer der Ausnahmesituation!) zulassen, eher wenig begrenzen. Sie können auch Medienverträge für die Dauer der Krise mit den Jugendlichen abschließen, um die Rückkehr zur Normalität danach schon vorzubahnen.
  - Interessieren Sie sich für die Tätigkeiten der Jugendlichen im Netz und im Spiel. Nutzen Sie die Zeit, um sich von den Jugendlichen mal genauer zeigen zu lassen, was sie tun und können
- **Schule**
  - Auf feste Schulzeiten achten, dabei die Ansprüche jedoch nicht zu hoch schrauben
  - Mit den Jugendlichen einen Stundenplan für zuhause erarbeiten und Pausen einplanen
  - Das Zusammenleben so positiv wie möglich gestalten, tägliche Konflikte um die Schulzeiten und das Lernen erschweren das Miteinander
  - Jugendliche brauchen Zeit für sich, für den Austausch und für Entspannung
- **Aufklärung über Corona**
  - Altersangemessene Informationen gemeinsam einholen
  - Eigene Sorgen und Ängste der Erwachsenen sollten nicht intensiv mit den Jugendlichen geteilt werden. Versuchen Sie diese lieber selber zu bewältigen und in den Austausch mit anderen Freunden und Verwandten zu gehen
  - Aber für Fragen, Sorgen und Ängste der Jugendlichen offen sein und diese ernst nehmen. Jugendliche nicht zu Gesprächen drängen
  - Bei Uneinsichtigkeit bezüglich der Verhaltensregeln, mit Klarheit auftreten und auf Strafbarkeit von Zuwiderhandlungen verweisen
  - Hier helfen Erklärvideos zur Verbreitung von Viren, exponentielles Wachstum usw.

Ohne Sorgen, Stress und Konflikte wird es nicht gehen. Wir hoffen aber, dass wir Sie darin unterstützen können, das Ausmaß möglichst gering zu halten und Sie trotzdem viele schöne Momente mit Ihren Kindern erleben können. Ausnahmesituationen können auch zusammenschweißen!

Unter den Links finden Sie weitere Informationen und Anregungen in Form von Videos, Büchertipps oder Spielideen u.v.a.m. Demnächst werden wir auf dieser Seite auch von uns beantwortete FAQs rund um die Alltagsgestaltung in Zeiten von Corona einstellen.

Sollte es doch mal schwieriger werden, wenden Sie sich einfach direkt an uns. Darüber hinaus finden Sie hier qualifizierte online-Beratungsmöglichkeiten:

- bke-Elternberatung.de
- bke-Jugendberatung.de

Bleiben Sie und ihre Familie gesund

Ihre JFBZ-Teams

Trotz und Wut vorbeuten

Liebe Eltern und Kinder, liebes Fachpersonal!

Guten Tag!
Mein Name ist Gertrud Ledar und ich bin pädagogische Referentin. Neben dieser tollen Tätigkeit bin ich auch Mutter zweier Mädchen, 5 und 10 Jahre alt. So wie Sie, halten wir uns zurzeit auch an die Corona Maßnahmen und bleiben zu Hause. Neben Hausaufgaben meiner älteren Tochter und Spielunterstützung meiner Jüngeren, sollte ich auch noch arbeiten. Das ist nicht leicht. Es kommt öfter vor, dass wir frustriert sind und nicht weiter kommen in unserem Tun. Das macht unzufrieden. *Gelassenheit* zu zeigen, wäre die ideale Reaktion auf jedes kindliche Trotzverhalten oder auf die Wutanfälle. Verständnis aufzubringen für die Not des Kindes hilft weiter: “Leider habe ich jetzt keine Zeit deine Puppen anzukleiden, doch nach dem Mittagessen nehme ich mir dafür Zeit!” Kann das Kind nicht beruhigt werden, so muss und darf es toben, bis die Wut “verraucht” ist.

Viele (nicht alle) Streitigkeiten und Unstimmigkeiten können jedoch vorgebeugt werden und neulich habe ich ein paar Haltungs- und Handlungskompetenzen gesammelt, die mir helfen das Ausmaß zu verkleinern. Hier ein paar Ideen:

- „Ich-Botschaften“ zum Beispiel „Ich verstehe, dass du nicht schlafen möchtest, aber um diese Zeit ist Nachtruhe für euch Kinder. Ab jetzt kommst du nicht mehr ins Wohnzimmer, sondern bleibst in deinem Kinderzimmer.“ Die Tür darf vielleicht offenbleiben, eventuell auch das Nachtlämpchen bleibt an.

- Keine „Nein“ und „Nicht“ Sätze, da Kinder diese kognitiv nicht erfassen können. Zum Beispiel statt „Nicht über die Straße rennen!“ lieber „An der Ampel stehen bleiben!“ sagen. Kinder haben kein Repertoire an Benimmmöglichkeiten. Wenn also der Erwachsene sagt „Mach das nicht!“ werden Kinder je nach Temperament entweder unbeeindruckt weiter rennen oder sofort stehen bleiben und in sich zusammenbrechen, nicht wissend, was sie dann tun sollten.

- Klare Aussagen und Anweisungen. Statt „Bitte nicht in die Steckdose fassen!“ lieber „Finger weg von der Steckdose!“ Eine ehrlich gemeinte Bitte lässt einen Spielraum zu. Bei der Steckdose gibt es diesen Spielraum genauso wenig wie bei der Straßenüberquerung oder beim Beißen.

- Die aktive Beteiligung des Kindes an meinen Tätigkeiten z. Beispiel Karotten schälen, aus dem Kühlschrank die Milch holen. Dies hat eine große Bedeutung für die Freude des Kindes, selbst groß zu werden und sich loszulösen.

- Das Kind soll das Gefühl vermittelt bekommen, dass es ernst genommen wird. Es darf entscheiden, wo nichts dagegen spricht. Zum Beispiel, ob es nun die rote oder die blaue Hose anzieht, ob man die eine oder andere Geschichte vorliest usw. Überlegen Sie gut, wo es auf ihre alleinige Entscheidung (wie z.B. bei der Steckdose) ankommt und wo nicht.

- Freiräume gestatten, aber auch gleichzeitig Grenzen ziehen. Freiheiten sind erforderlich für das Kind, um die Welt kennen zu lernen, zu erforschen, zu untersuchen. Das Neugier-Bedürfnis muss gestillt werden. Grenzen sind notwendig, um das Kind keiner gefährlichen Situation auszusetzen. Möglichst wenig Regeln sollten konsequent beachtet werden. Je genauer das Kind weiß, wo Grenzen sich befinden, desto weniger Protest wird es geben.

- Zu wählen ist für Kinder recht schwierig. Die Wahl hat es so an sich, dabei gleichzeitig auf etwas Anderes verzichten zu müssen. Damit haben Kleinkinder Probleme. Zum Beispiel können Kinder sich schlecht entscheiden zwischen einem Tischspiel mit Papa und Seilspringen mit Mama. Besser verfährt man so: “Es ist schönes Wetter, wollen wir Seil springen?”

- Frühzeitig bekannt geben, wann etwas anderes getan werden soll. Auf diese Weise kann das Kind sich langsam mit dem Gedanken vertraut machen, die Sache, mit der es gerade beschäftigt ist, zu beenden. Die augenblicklichen Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigen und eine bestimmte Ausklingzeit zubilligen. Zum Beispiel ”Wenn die Sanduhr abläuft ist Schluss mit Fernsehen.“ Ein Erwachsener bricht ebenfalls ungern abrupt sein Tun ab.

- Über Konsequenzen für das nächste Mal sprechen: „Wenn du so laut brüllst, traue ich mich nicht mehr mit dir einkaufen zu gehen.“ Beim ungewünschten Verhalten des Kindes ehrlich sagen, wie es einem zumute ist.

- Streitthemen mit meinem Kind wähle ich meist mit Bedacht. Einige sind es nicht wert, darüber zu diskutieren. Machtkampf vermeiden.

- Um vom Ich zum Du zu finden und um die eigene Identität zu entfalten, muss das stete Zurückkehren in das Nest, die „secure base“ (der sichere Hafen) garantiert sein. D.h. das Verhalten meines Kindes kann ich klar ablehnen, mein Kind in seiner Persönlichkeit nie. Es darf jeder Zeit nach Zuwendung, Trost und Halt bitten und erhalten.

Ich hoffe, es waren einige Anregungen dabei, die bei der nächsten Auseinandersetzung oder am besten schon davor nützlich sein könnten. Das nächste Mal berichte ich gerne, wie ich zu Hause auf den konkreten Trotz- oder Wutanfall meines Kindes reagiere.

Gertrud Ledar – Montessori- und Piklerpädagogin, Elternberaterin

Literatur:

Jesper Juul (2011): Dein kompetentes Kind, Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie

Haim Omer, Arist Schlippe (2016): Stärke statt Macht, Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde

Joachim E. Lask (2016): Pep4kids, Das Positive ErziehungsProgramm für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12