

# TIPPS für Bezugspersonen zum Umgang mit Kindern in Corona-Zeiten

- ◆ Geben Sie Ihrem Kind Struktur in Bezug auf Hausaufgaben und Freizeit. Je geordneter der Familienalltag ist, desto besser.
- ◆ Achten Sie auf einen geregelten Schlafrhythmus Ihres Kindes
- ◆ Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Telefon- und Computerzeiten fest.
- ◆ Gönnen Sie ihrem Kind in stressigen Situationen eine Pause. Aktivitäten wie Musik hören, zeichnen, Zeit mit einem Haustier verbringen können Stress reduzieren.
- ◆ In Lernpausen sollte auch an sportliche Aktivitäten, wie Jonglieren, Trampolinspringen, Tanzen ...gedacht werden
- ◆ Achten Sie auf die Herkunft der Informationsquellen und den Medienzugang des Kindes. Suchen Sie sich passende Information zu einem Thema aus und schauen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind durch.
- ◆ Geben Sie dem Kind das Gefühl sicher und geliebt zu sein und schenken Sie ihm Aufmerksamkeit.
- ◆ Lassen Sie Ihr Kind über Gefühle sprechen. Erklären Sie dem Kind, dass es normal ist, von Gefühlen überfordert zu sein, sich verängstigt oder besorgt zu fühlen.
- ◆ Seien Sie ehrlich über Ihre eigenen Gefühle und bleiben Sie authentisch. D.h. wenn Sie sich nicht gut fühlen, sagen Sie dies auch dem Kind und „spielen“ sie dem Kind nichts vor. Kinder sind hervorragende Beobachter und können Unterschiede zwischen ´gezeigten Gefühlen und Gesagtem sehr gut unterscheiden. Wenn dies nicht identisch ist werden Kinder ev. noch ängstlicher.
- ◆ Seien Sie kreativ in der Beschäftigung Ihres Kindes. Gerade zu Zeiten des Lockdowns ist es nicht immer leicht Kinder zu beschäftigen. Kinder wollen aber beschäftigt werden. Eine Ideensammlung zu sinnvollen Beschäftigung zuhause finden Sie auf unserer Homepage unter „Ideensammlung“: <https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/kinderjugend/kinder-und-jugendpsychiatrisches-zentrum/>
- ◆ Vor allem bei Hausübungen fällt es Kindern schwer, sich nach langem Sitzen auf die Aufgaben zu konzentrieren. Unser Gehirn braucht deshalb immer wieder kurze Pausen, in welchen der Kreislauf ange-regt werden soll, die Muskeln aktiviert werden und unser Gehirn wieder bereitgemacht wird, für neue Informationen! Verschiedene Übungen können Helfen unser Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen um wieder aktiver arbeiten zu können. Übungen dazu finden Sie ebenfalls unter „Koordinationsübungen“ <https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/kinderjugend/kinder-und-jugendpsychiatrisches-zentrum/>
- ◆ Auch auf unserer Homepage finden Sie: „Corona für Kinder erklärt“ und auch „Psychoedukation zum Thema Corona“: Hier erhalten Sie die wichtigsten Informationen zu psychischen Veränderungen bei Kindern während der Coronazeit.

**Bei speziellen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an uns!**

