



## Tipps für Kinder und Eltern

für die CORONA-ZEIT zu Hause

Schulen und Kindergärten sind weiterhin geschlossen. Das bringt für Familien große Herausforderungen mit sich und zehrt an den Nerven. Um diese Zeit dennoch gut miteinander zu verbringen, haben wir Schulsozialarbeiter hier ein paar wichtige Informationen zusammengesucht, die euch helfen.

Damit ihr den Tag mit den unterschiedlichen Anforderungen an Eltern und Kinder gut schafft und nicht im Chaos versinkt ist es hilfreich...

- eine Tagesstruktur einzuhalten: Wie gewohnt aufstehen, zu den üblichen Zeiten essen, Arbeits- und Lernzeiten festlegen.
- den Tag zu planen: Welche Termine stehen an, was muss erledigt werden? So vermeidet ihr unerwartete Situationen. 
- Medien bewusst und gezielt zu nutzen: Für die Aufgaben, zum Üben und auch zur Entspannung. Aber auch medien-freie Zeit einplanen.
- sich zu bewegen! Bewegung wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und bietet den nötigen Ausgleich zur Schreibtisch-Arbeit.
- mit Familienangehörigen und Freunden in Kontakt zu bleiben. 

**Und:** denkt an eure Stärken. Eure Familie hat bereits andere schwierige Situationen überwunden und gelöst. Das schafft ihr jetzt auch!

**Wichtig ist, dass euer Tag viel Abwechslung bietet.** Plant also neben der festen Lernzeit und möglichst viel Bewegung auch ausreichend Freizeit für Dinge, die Spaß machen, ein. Vergesst aber auch unliebsame Dinge wie das Zimmer aufräumen nicht.



Sollte es ohne Unterstützung nicht gut klappen, dann könnt ihr euch **Hilfe holen**: Wir Schulsozialarbeiter **sind auch jetzt für euch da!** Ihr erreicht uns telefonisch in der Schule oder jederzeit per E-Mail:

Sylvia Wiedenmann

07151 5001-4151

[sylvia.wiedenmann@waiblingen.de](mailto:sylvia.wiedenmann@waiblingen.de)



Susanne Pohl

07151 5001-4153

[susanne.pohl@waiblingen.de](mailto:susanne.pohl@waiblingen.de)



Außerdem bekommt ihr auch hier Hilfe:

- Erziehungsberatungsstelle der Caritas: **07151 172428**
- Beratungsstelle für Familien und Jugendliche des Kreisjugendamtes: **07151 501-1500**
- Kinder- und Jugendtelefon im Rems-Murr-Kreis: Montag bis Freitag, 16:00 bis 19:00 Uhr unter der Nummer **07151 501-3333** oder Mobil **0173 9048073**
- Nummer gegen Kummer: Montag bis Samstag, 14:00 bis 20:00 Uhr unter der Nummer **116 111**, <https://www.nummergegenkummer.de/>

**Wichtig für Sie, liebe Eltern: Bleiben Sie geduldig, wenn Ihr Kind nicht mit Ihnen arbeiten will. Das passiert vielen Eltern (auch Pädagogen-Eltern) und hat nichts damit zu tun, dass Ihre Kinder Sie nicht respektieren. Es liegt eher daran, dass Sie eine andere Beziehungsrolle im Leben der Kinder haben als ihre Lehrerinnen und Lehrer.**

Um neben dem ganzen Stress die schönen Momente des Familienalltages nicht aus den Augen zu verlieren, könnt ihr ein **Glückstagebuch** führen: Ihr erzählt euch am Abend, was an diesem Tag alles gut gelaufen ist und woran ihr Freude hattet (zum Beispiel: Was habe ich heute getan, auf das ich stolz bin? Wofür bin ich heute dankbar? Womit habe ich mir oder anderen eine Freude gemacht? Und so weiter...).



Da momentan vieles ausfällt, was man sonst so tut, verbringen Viele mehr Zeit mit **Medien** wie Spielekonsolen, Handy, Internet und Fernsehen. Dabei solltet ihr zusammen darauf achten, was genau ihr Kinder dort macht. Hilfreiche Tipps dazu gibt es hier:

<https://www.schau-hin.info/corona-krise>

<https://www.klick-tipps.net/startseite/>



Und wenn dann die Arbeit geschafft, alle Schularbeiten erledigt sind und dir fällt einfach nicht ein, was du tun könntest, dann haben wir Schulsozialarbeiter Ideen gegen die Langeweile für dich. Ruf uns an oder schreib eine E-Mail, dann finden wir sicherlich etwas Passendes für dich.

Zu guter Letzt, wenn alles einfach doof ist (zum Ausdrucken und aufhängen):



## Tipps gegen schlechte Laune:

Schnapp dir ein Blatt Papier und mal etwas Schönes.

Verbringe draußen etwas Zeit.

Schließe die Augen, gehe in Gedanken an deinen Lieblingsplatz und atme 10x tief ein und aus.

Höre Musik oder ein Hörbuch an.

Räume dein Zimmer auf.

Iss etwas Leckeres oder trinke dein Lieblingsgetränk.

Mach ein kleines Nickerchen.

Stell dich vor den Spiegel und grinse.

Tue einer anderen Person etwas Gutes.

Geh duschen.

Ruf einen geliebten Menschen an.

Lies ein Buch.

Ändere deine Umgebung. Gehe an einen anderen Ort.

Bewege dich etwas: mach Sport oder geh einfach eine Runde um den Block.

Dreh die Musik auf und tanze in deinem Zimmer herum.

Verbringe Zeit mit deinem Lieblingshobby.

Verbringe Zeit mit deinen Geschwistern oder deinem Haustier.

