



Elternbrief



Zur Kita-Schließung - März & April 2020

Liebe Eltern,

die Kitas sind geschlossen, Sie verbringen jetzt sehr viel mehr Zeit mit Ihren Kindern als sonst. Vielleicht fragen Sie sich im Moment, wie Sie am besten durch die nächsten Wochen navigieren. Wir wollen Sie an dieser Stelle mit einigen Tipps und Ideen unterstützen.

- 1. Machen Sie das Beste draus.** Es ist in unserer Gesellschaft selten, dass einmal ausreichend Zeit ist, um wirklich für einander da zu sein. Jetzt gibt es diese Zeit. Nutzen Sie sie zum Positiven.
- 2. Halten Sie einen geregelten Tagesrhythmus ein.** Es mag verlockend sein, einfach auszuschlafen, die Kinder den ganzen Tag im Schlafanzug herumspringen zu lassen, viel Fernzusehen oder die Kinder mit Tablet oder Smartphone zu beschäftigen, aber es tut Ihren Kindern (und Ihnen) langfristig nicht gut. Besser ist es, bewusst einen festen Tagesrhythmus zu finden und einzuhalten. Aufstehzeit, gemeinsam am Tisch frühstücken, eine geplante Vormittagsaktivität, z.B. gemeinsam zu kochen, ein gemeinsames Mittagessen am Tisch, Zeit an der frischen Luft verbringen (ohne Kontakt zu Menschengruppen, z.B. im Garten oder auf dem Balkon), Hausarbeiten gemeinsam erledigen, gemeinsames Abendessen, eine feste Schlafenszeit einhalten. Das hilft Ihnen und Ihren Kindern schneller in eine neue Art des Alltags hineinzufinden.
- 3. Machen Sie einen bebilderten Wochenplan, wenn sich Ihr Kind schwer mit den neuen Routinen tut.** Es hilft Kindern sehr, mit neuen und ungewohnten Strukturen zurecht zu kommen, wenn sie im Voraus wissen, was wann passieren wird. Das schafft Orientierung und damit ein Gefühl von Sicherheit, das es leichter macht, neue Tagesstrukturen zu etablieren.
- 4. Nutzen Sie Skype, FaceTime & Co.** um soziale Kontakte aufrecht zu erhalten, besonders zu älteren Verwandten. Werden Sie kreativ damit, was spricht z.B. gegen ein gemeinsames Abendessen mit Oma über Skype?
- 5. Verbringen Sie mit jedem Ihrer Kinder jeden Tag verlässlich ein wenig Zeit 1zu1,** etwa zwischen 10 und 30 Minuten pro Tag und Kind. Nutzen Sie diese Zeit, um ungestört mit Ihrem Kind zusammen zu sein, und lassen Sie ihr Kind in dieser Zeit bestimmen, was es gerne wie mit Ihnen tun möchte. Möchte ihr Kind mit Ihnen etwas Spielen? Zusammen Backen? Vorlesen? Sport machen oder rangeln und toben? Etwas anderes? Ihr Kind wird sich auf diese ganz besondere Zeit am Tag freuen und es wird ihrer Beziehung gut tun.
- 6. Verbringen Sie Zeit in der Natur, fern von anderen Menschen (so lange es erlaubt ist).** In der Natur können Kinder toben, spielen und kreativ sein. Erwachsene können ihre Akkus aufladen und es tut der Seele gut, etwas anderes als die eigenen vier Wände zu sehen. Wenn

Sie einen Garten haben, nutzen Sie ihn wann immer möglich, lassen Sie ihre Kinder mit Matschhose und Gummistiefel auch bei schlechtem Wetter draußen spielen. Für die kindliche Entwicklung ist regelmäßige Zeit in der Natur unersetzlich.

- 7. Genießen Sie zusammen Musik.** Musik ist gut für die Stimmung und Rhythmen helfen uns, in Einklang mit uns selbst und mit einander zu kommen. Ob es nun eine kleine Tanzparty in der Küche ist, das gemeinsame Singen oder Musizieren, oder sogar mal eine Impromptu Jamsession auf Töpfen und Schüsseln, nutzen Sie die Kraft der Musik für sich.
- 8. Nehmen Sie sich Zeit für physisches Spiel mit Ihren Kindern.** Sei es Fußball, Fangen, Verstecken, Tobespiele, eine Kissenschlacht oder ein Wettlauf – Kinder brauchen regelmäßig die Möglichkeit, sich körperlich auszupowern. Wenn sie ein wenig dieser Zeit mit ganzem Herzen gemeinsam verbringen, mit einander lachen und Freude an einander haben, werden Ihre Kinder es Ihnen danken.
- 9. Nutzen Sie Online-Tutorials um neue Dinge zu lernen.** Kinder sind wissbegierig und es tut ihrer Entwicklung gut, Neues zu Lernen, sich auszuprobieren und Kreativ zu sein. Auf YouTube beispielsweise gibt es eine Unmenge an Tutorial-Videos zu allen möglichen Themen. Hier findet sich sicherlich auch etwas, was Sie und Ihre Kinder interessiert.
- 10. Erledigen Sie den Haushalt gemeinsam.** Sobald Kinder laufen können, sind sie in der Lage mitzuhelfen. Zu helfen und selbst etwas zu tun ist gut für das Selbstbewusstsein, das Gemeinschaftsgefühl und die Selbstwirksamkeit von Kindern. Jüngere Kinder können z.B. beim Be- und Entladen der Waschmaschine helfen, können Besteck sortieren („Such mir bitte alle Löffel.“), Küchentücher und Lappen falten, niedrige Tische abwischen, manches Obst kleinschneiden, beim Blumen gießen helfen etc., während sich für ältere Kinder auch komplexere Aktivitäten wie Staubsaugen, das Ein- und Ausräumen der Spülmaschine, Tischdecken, das Raustragen des Mülls oder das Mithelfen beim Kochen anbieten. Wichtig: Kinder mögen das Gefühl zu helfen, aber sie mögen nicht das Gefühl mit einem Auftrag abgeschoben zu werden. Sie wollen auch beim Helfen in Beziehung bleiben. Ein „Komm, ich brauche deine Hilfe, wir machen das zusammen“ ist meistens wirkungsvoller als ein „Geh jetzt und bring den Müll raus!“.
- 11. Stellen Sie Ihrem Kind anregendes Material zur Verfügung.** Die meisten Kinder lieben es, zu experimentieren und zu Werkeln. Anregendes Material sind meist Dinge des Alltags, die Kinder nach ihren Vorstellungen uminterpretieren können. Große Pappkartons können mit Stiften bemalt und mit Papier beklebt zu Schiffen, Raketen, Häusern etc. werden. Lassen Sie ihr Kind ein altes Gerät auseinandernehmen und das Innenleben erforschen, stellen Sie ein Stück weiches Holz, Nägel und Hammer zur Verfügung, misten Sie mal wieder die Küche aus und lassen Sie ihr Kind mit abgelaufenen Zutaten „kochen“...
- 12. Sorgen Sie für Sich und halten Sie Kontakt zu Ihren Freuden,** z.B. über Whatsapp, FaceTime oder Skype. Sie können nicht auf Ihre Kinder aufpassen, die Tagesstruktur aufrecht halten und immer wieder schöne Elemente für Ihre Kinder in die Tage einbauen, wenn Sie selbst ausgelaugt, erschöpft und emotional überlastet sind. Sorgen Sie daher regelmäßig für kleine Auszeiten, die Ihnen helfen Ihre eigenen Akkus wieder aufzuladen. Das kann ein entspannendes Bad sein, eine gute Unterhaltung unter Erwachsenen, Sport, Zeit alleine an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung, Zeit, um ein Hobby zu verfolgen... Nur wenn Sie auch auf ihr eigenes Wohlergehen achten, haben Sie die Kraft für das Wohlergehen Ihrer Kinder zu sorgen.

- 13. Klären Sie Ihr(e) Kind(er) kindgerecht auf, wo es nötig ist.** Wenn sich Ihre Kinder fragen, warum sie momentan keine Freunde besuchen dürfen, warum die Spielplätze gesperrt sind, warum die Erwachsenen verunsichert sind, warum es wichtig ist, die Hände immer wieder gründlich zu waschen etc., ist es wichtig, dass Sie die Lage kindgerecht erklären, ohne ihrem Kind dabei Angst zu machen. Versichern Sie Ihren Kindern, dass Sie, die Erwachsenen, jetzt besonders gut auf sie und auf einander aufpassen, damit Sie alle gut geschützt sind. Es gibt dazu auch Erklärvideos im Internet, z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw> aber ich empfehle Ihnen jedes Video erst selbst - ohne ihr Kind - zu schauen, um bewerten zu können, ob das Video für Ihr Kind geeignet ist, oder ggf. Ängste verstärken würde. Nicht jedes Kind verträgt solche Inhalte gut, gerade sensible Kinder können durch manche Formulierungen mehr verunsichert werden, als dass es nutzen würde. Sie kennen Ihre Kinder am besten. Wählen Sie daher die Form der Aufklärung, die Sie für Ihre Kinder als geeignet betrachten
- 14. Behalten Sie das Positive fest im Blick.** Es ist verführerisch die aktuelle Krisensituation immer genau verfolgen zu wollen, Informationsquellen zu sammeln und immer auf dem neuesten Stand sein zu wollen, aber es schadet der seelischen Gesundheit, sich ständig mit negativen, angstauslösenden und verunsichernden Inhalten zu befassen. In Krisen liegt immer die Chance, Kindern wertvolle Strategien zum Umgang damit zu vermitteln. Ihre Kinder beobachten sehr genau, wie Sie sich jetzt verhalten. Achten Sie daher darauf, immer auch den Blick auf das Positive zu richten. Auf gute Neuigkeiten zu genesenen Patienten, auf die Menschen die jetzt helfen, auf den Gemeinschaftssinn, auf das was jetzt jeder einzelne tun kann, um sich und andere zu schützen und auf die Vorteile, die sich jetzt besonders für Kinder ergeben, nämlich Zeit für Familienleben, Entschleunigung, Kreativität und eine neue Art des gemeinsamen Alltags zu haben.
- 15. Gewohnte Rituale beibehalten.** Singen Sie zum Beispiel zu Hause mit ihren Kindern Lieder, die Ihre Kinder im Kindergarten regelmäßig singen. Das sind zum Beispiel die Lieder, mit denen wir Morgenkreise und Singkreise gerne beginnen.

Guten Morgen, Guten Morgen

Guten Morgen, guten Morgen,
wir [winken] uns zu. *(einander zuwinken)*

Guten Morgen, guten Morgen,
erst ich und dann du. *(auf sich selbst und auf den anderen zeigen)*

[mit anderen Aktionen wiederholen: stampfen, schnipsen, zwinkern, summen . . .]

Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad

Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad, Motorrad, Motorrad
meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad,
meine Oma ist 'ne ganz besond're Frau!

Das ist ebenfalls ein sehr beliebtes Lied bei uns und die Kinder denken sich gerne neue Strophen darüber aus, was die verrückte Oma sonst noch alles tut oder hat.

Guten Morgen

Text und Musik: Angela Michel

„Gu - ten Mor-gen“ „Gu - ten Tag“, je - der freut sich wenn ich's sag. Auch ein
„net - tes „Hal - lo, du“, das ge - hört für mich da - zu. Auch ein
net - tes „Hal - lo, du“, das ge - hört für mich da - zu.

Das Lied wird mit Gebärden begleitet. Vielleicht weiß ihr Kind die passenden Gebärden zum Text ja auswendig?

Wir wünschen Ihnen für die kommenden Wochen alles Gute. Mögen Sie gut behütet sein, bei guter Gesundheit und mögen Sie sich (und einander) immer wieder daran erinnern, dass diese Zeit neben einer Zeit der Krise auch eine Zeit der Chance ist. Denken Sie an die Werte, die Sie ihren Kindern nun vorleben und vermitteln können, an die schönen Momente, die Sie nun mit einander teilen werden, und an die Gelegenheit entschleunigt Ihren Familienzusammenhalt und Gemeinschaftssinn zu stärken.

Ihr Team der Kita Massenheim

*Guter Gott, ich bitte dich darum,
dass mich keine Furcht überkommt.
Guter Gott, lass mich besonnen
und mit klarem Blick erkennen,
was ich hier und heute tun kann.
Guter Gott, lass mich gut für mich
und meine Lieben sorgen.
Guter Gott, zeige mir, wie ich
anderen Menschen helfen kann.*

Amen

