

Die Situation erklären



- Den Kindern Informationen geben worüber was passiert: sie **benötigen** es.
- Je nach Fragen des Kindes, mit am Kindesalter angepassten Worten **erklären** und die **Gründe der Ausgangsbeschränkung** angeben (Bsp: gefährdete Personen schützen)
 - Das **Verantwortungsbewusstsein der Jugendlichen wecken** indem man die Situation erklärt

Informieren ≠ die Kinder verängstigen

Relativieren und beruhigen



...weil diese Ausgangsbeschränkung trotz allem gewisse Vorteile mit sich bringt:

- Sich um sich kümmern
- Momente mit der Familie verbringen

...**ABER** man darf nicht vergessen ihnen viel Aufmerksamkeit zu geben, ihnen zuzuhören und sie, falls notwendig, zu beruhigen

Kommunizieren



- **Kontakt beibehalten, mit den Angehörigen**, mit der Aussenwelt (Bsp: Skype, Facetime)
- **Beziehungen** zu den Nachbarn des Hauses/des Wohngebiets **pflegen** (Bsp: eine Ideenbox etablieren)
- Via Internet **tägliche Austausch** mit der Familie und den Freunden planen

COVID-19

Was machen und wie es den **Kindern** erklären?



HOTLINE Alltag und psychologische Unterstützung 026 552 6000

Konsultieren Sie auch die Bereitschaftsdienste der spezialisierten Dienste, die weiterhin verfügbar sind

VERANTWORTUNGSBEWUSSTS EIN WECKEN



- **Präventionsmassnahmen** auf spielerischer Weise organisieren (Bsp: sich die Hände waschen, andere Begrüssungsmöglichkeiten finden)
- Dem Kind **eine altersgetreue Rolle geben** (Bsp: Tisch auf/abdecken, die Zeitungen sortieren, sein Bett machen)
- Die Kinder bezüglich Begriffe von **Teilen, gegenseitige Hilfe** und **Solidarität** sensibilisieren

Die Tage strukturieren



EINEN RYTHMUS BEIBEHALTEN UND FLEXIBEL BLEIBEN

- **Zeitliche Orientierungspunkte** bestimmen (Bsp: Aufstehuhrzeit, Schlafuhrzeit, Essen)
- Bei Schulzeiten den Schulrythmus beibehalten (Bsp: Schulaufgaben) (dabei flexibel bleiben), **sich nicht unter Druck setzen wenn man es nicht jeden Tag schafft!**
- **Die Eigenräume definieren** und die Momente der Einsamkeit respektieren.

Ausgänge beschränken ≠ Ferien haben

Sich zuhause beschäftigen



...indem man die verbrachte Zeit vor **Bildschirmen** verhandelt (Ausgleichung der einsamen und gemeinsamen Bildschirmzeit), und bevorzugt:

- **Körperliche Aktivitäten** zu unternehmen
- **Kulturelle Aktivitäten** einzufügen
- **Handwerkliche und kreative Aktivitäten** zu unternehmen

... die **ALLE** spielerisch, angenehm und konstruktiv sein sollten