



Caritasverband  
Leipzig e.V.

Caritas Familienzentrum Grünau  
Ringstraße 2, 04209 Leipzig  
[www.caritas-leipzig.de](http://www.caritas-leipzig.de)

# Brieftaube

Team Familienbildung  
in Kooperation mit Kitas und Schulsozialarbeit



für Familien mit Kita- & Grundschulkindern

Ideen und Informationen zum kreativen Umgang mit Familienthemen

# Liebe Eltern, liebe Familien, liebe Sorgeberechtigte,

andere Zeiten, andere Wege.

Wir alle sind gebeten Sozialkontakte zu meiden.

Deshalb gehen wir Wege per Email und Social Media.

Manche Familien sind plötzlich rund um die Uhr zusammen, das ist herausfordernd, manchmal anstrengend, manchmal schön.

Wir wollen Mut machen mit Ideen und positiven Gedanken für das Zusammenleben als Familie.

Bleiben Sie gesund und geduldig.

*Ihr Team Familienbildung  
(Caritas Familienszentrum-Grünau)  
in Kooperation mit Kitas und Schulsozialarbeit*

## Was bringt die Brieftaube?



1. Wie geht mein Kind mit dieser Situation um?



2. „Corona für Kinder erklärt“

3. Kinder und Haushalt



4. Auch Eltern müssen auffanken



5. Kreativlabor

**PAUSE!**

# 1. Wie geht mein Kind mit dieser Situation um?

Kinder nehmen den Umgang mit der aktuellen Situation sehr genau wahr. Eltern und andere Bezugspersonen stehen deshalb vor der Herausforderung, mit ihren Kindern über diese Situation zu sprechen und sich neu zu organisieren.

Wie findet Ihr Kind die veränderte Situation?

Vermisst es den besten Freund?

Den Oma-Nachmittag?

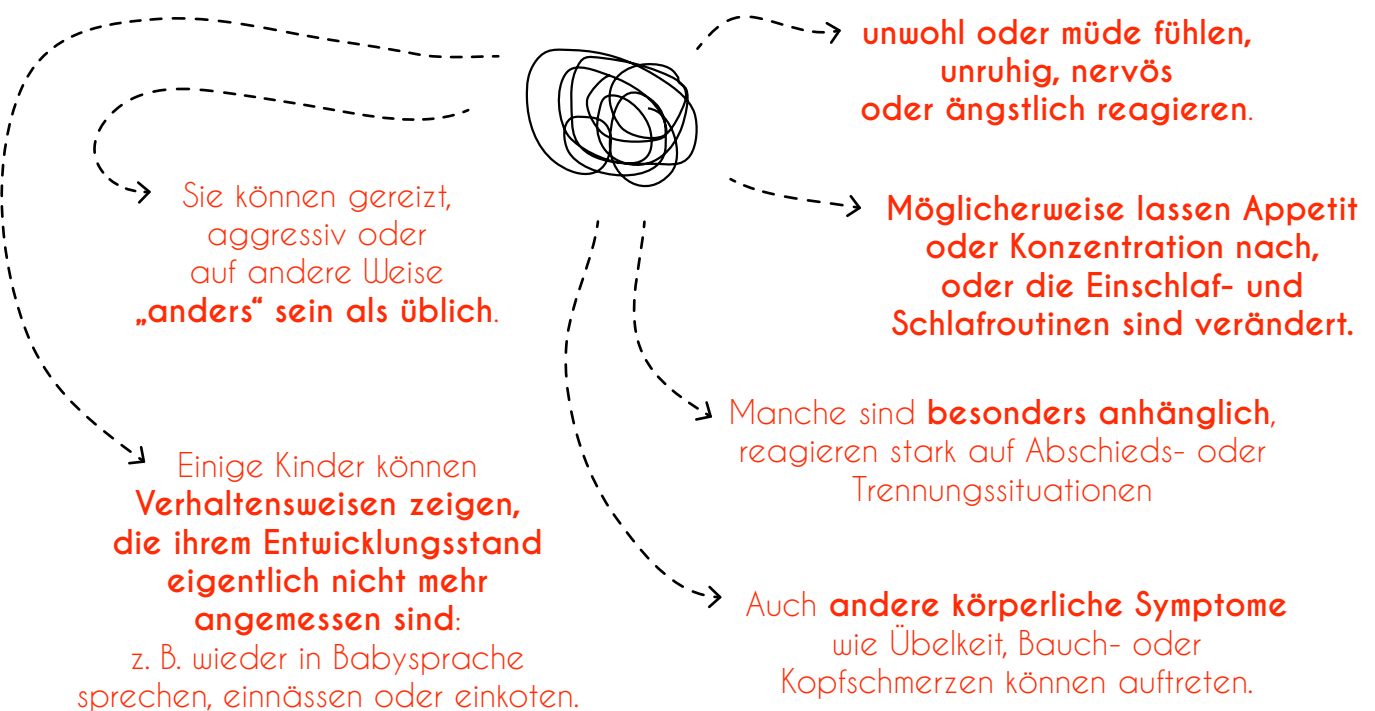
Die große Rutsche auf dem Spielplatz, ...?

Manche Kinder belastet und verunsichert diese Situation.

**Für Eltern ist es wichtig Belastungsreaktionen zu erkennen und als diese zu deuten!**

## Woran erkenne ich eine Belastung bei meinem Kind?

Jedes Kind reagiert auf Stress oder Belastungen anders. Verunsicherte Kinder können sich:



## Wie kann ich meinen Kindern helfen?

→ Versuchen Sie, für Ihr Kind **da zu sein**.



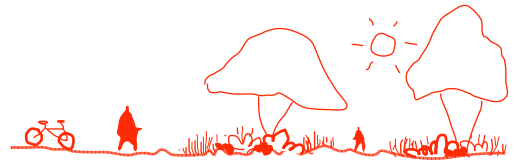
→ Ein **strukturierter Tagesablauf** mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird.



→ Die Abschnitte im Tagesplan relativ kurz halten: denn auch die bravsten Kinder beschäftigen sich keine drei Stunden am Stück allein. **Lieber 1-1,5 Stunden-Abschnitte und Programme festlegen.**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	SA	SO
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

→ Im Rahmen der Möglichkeiten und unter Berücksichtigung der jeweiligen Hinweise zum Kontakt mit anderen Personen: **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt** (Rad fahren, Ball spielen usw.) und Zeit an der **frischen Luft** verbringen kann. Bewegung hilft Ihnen und Ihren Kindern Energien loszuwerden und Gefühle zu verarbeiten. Besonders im Umgang mit Angst und Stress ist körperliche Bewegung an der frischen Luft hilfreich.



→ In Auszügen:  
Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Covid- 19 Tipps für Eltern

## 2. „Corona für Kinder erklärt“

Corona und die notwendigen Verhaltensweisen sind für Kinder schwer zu verstehen.

Wir haben hier zwei Links für Sie, die Sie dabei unterstützen können:

→ [www.corona4kids.de](http://www.corona4kids.de)

→ geben Sie im Netz „Corona für Kinder erklärt- Video der Stadt Wien“ ein.



## 3. Kinder und Haushalt

Wenn viele Menschen auf engem Raum zusammenleben, entsteht Unordnung. Lego fliegt durch die Wohnung und Klamotten finden sich überall. Das Essen findet nicht mehr in den Einrichtungen statt, sondern dreimal täglich daheim! Müll und Geschirr häuft sich.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um **gemeinsam mit den Kindern den Haushalt zu schmeißen**, denn früh übt sich und die Tage wollen gefüllt sein! Kinder, vor allem kleinere Kinder, erleben gemeinsames Verrichten von Haushaltstätigkeiten wie **gemeinsames spielen**. Nutzen Sie das und **binden Sie Ihre Kinder in das tägliche Muss ein**. Denn gemeinsam mit den Eltern machen diese Sachen Spaß.

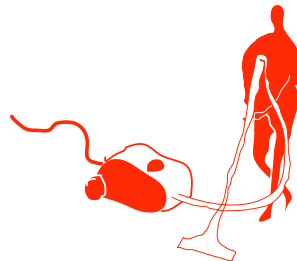
### Wichtig: Kinder räumen noch nicht alleine auf.

Das Sortieren von verschiedenen Sachen, z.B. im Kinderzimmer kann die kleinen Gehirne noch überfordern.

### Einfache Tätigkeiten, die auch kleine Kinder gut übernehmen können



Waschbecken im Bad putzen  
(Wasser finden alle gut!)



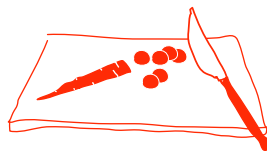
Staubsaugen



Spülmaschine ein-  
und aufräumen



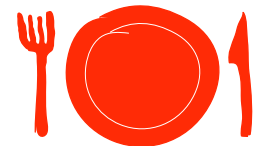
Passende Socken  
zusammensuchen



Gemüse waschen  
und schneiden



Betten aufschütteln  
und ordnen



Tisch decken  
und abräumen

Wir Eltern sollten ein Auge zudrücken, wenn es nicht so perfekt wird, wie wenn wir es täten. **Zeigen Sie dem Kind, wie die Arbeiten gehen und üben Sie erstmal gemeinsam.** Loben Sie es vor allem, denn dadurch helfen Kinder gerne wieder.

## 4. Auch Eltern müssen auftanken

Die veränderte Alltagssituation, die vielen Unklarheiten kosten Eltern viel Kraft. Plötzlich muss viel mehr gekocht und aufgeräumt werden, Streitereien wollen geschlichtet und Kinder beschäftigt werden. **Schaffen Sie sich Zeiten zum Auftanken.**

Wenn sich die Kinder alleine beschäftigen, tun Sie sich selbst etwas Gutes: Rufen Sie einen lieben Menschen an, genießen Sie Schokolade, lesen Sie ein Buch oder tun Sie kurz mal nichts. Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin ab, sorgen Sie dafür dass jede\*r **Zeiten für sich alleine ohne Arbeit** hat. Der Abwasch ist später auch noch da, aber wer weiß, wie lange die Sonne noch scheint?



Weniger ist mehr:  
**Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an sich selbst und die Kinder.**

Die Wohnung muss jetzt nicht blitzblank sein, es kommt ohnehin kein Besuch.

**Tauschen Sie Sich mit Freunden und Nachbarn aus:** per Telefon oder Smartphone. Das tut gut und – und vielleicht gibt's ja auch etwas zu lachen!



# 5. Kreativlabor

Damit uns nicht die Decke auf den Kopf fällt, möchten wir Ihnen an dieser Stelle noch drei Spielideen mitgeben:

## „Heiß und kalt“

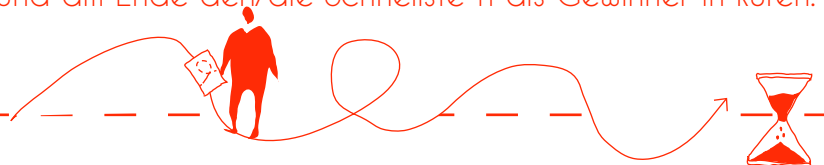
Sie erinnern sich vielleicht noch an Topfschlagen aus ihrer Kindheit. Das lässt sich auch wunderbar ohne Kindergeburtstag spielen. Sie brauchen einen Topf, einen Holzlöffel und einen Schal zum Augenverbinden. Los geht's!

Eine Variante dieses Spiels ist „Heiß und kalt“. Eine Person (Suchende\*) geht aus dem Raum, während die anderen einen Gegenstand im Raum verabreden, der angetippt werden soll, bspw. der Wecker auf dem Regal. Die suchende Person kommt wieder rein und versucht den Gegenstand herauszufinden und anzutippen. Im Gegensatz zum Topfschlagen kann sie sehen. Geht sie in die Richtung des Gegenstandes sagen alle „heiß“, geht sie in die falsche Richtung sagen alle „kalt“. Ziel ist es, der suchenden Person möglichst klare heiß/kalt - Signale zu geben, damit sie schnell den verabredeten Gegenstand antippt.



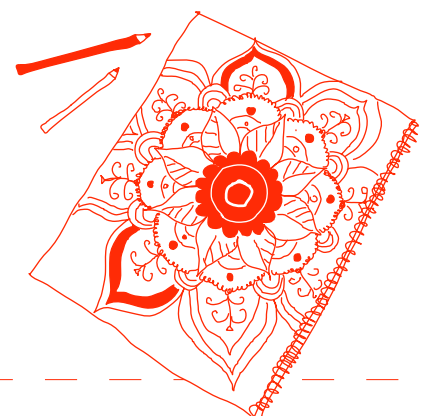
## Spielanleitung für «Blick zurück in den Spiegel (4-8 Jahre)»

Mit zwei Kreidestrichen wird ein geschlängelter Weg aufs Pflaster gemalt. In der Wohnung kann diese geschlängelte Linie mit Klebestreifen auf den Boden geklebt werden. Kreppband aus dem Baumarkt eignet sich hier gut. Nun muss eine Person diesen Weg rückwärts gehen - orientieren darf sie sich dabei nur mit einem Spiegel in der Hand. Am lustigsten ist es, wenn Sie die Zeit stoppen und am Ende den/die Schnellste\*n als Gewinner\*in küren.



## Mandalas malen

Mandalas gibt es viele im Netz zum kostenfreien Ausdrucken. Wir alle können sie ausmalen. Kinder malen besonders gerne mit Eltern gemeinsam. Vielleicht beginnen Sie mit einer Sammlung und halten so Ihre gemeinsamen Meisterwerke der nächsten Wochen fest. Schön ist, wenn Sie in der Wohnung einen Platz zum Aufhängen finden. Eine Schnur genügt hier völlig. Besonders schön am Mandala malen- die Welt wird bunter!!



Wir sind telefonisch und per Email für Sie da:

Veronika Kiermeier - [fabikoo@caritas-leipzig.de](mailto:fabikoo@caritas-leipzig.de)  
und  
Eva Weidemann - [familienlocal@caritas-leipzig.de](mailto:familienlocal@caritas-leipzig.de)

Tel.: 0341 9454771

**Familien- und Erziehungsberatungsstelle**

Montag - Freitag von 9-15:00 Uhr  
[erziehungsberatung@caritas-leipzig.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-leipzig.de)

Tel.: 0341 9454772

