



## Strukturen geben Halt

### Praktische Empfehlungen für die Zeit ohne Schule und Kita

Die Schulen geschlossen, die Kitas zu: Familien befinden sich im momentan im Ausnahmezustand. Manche können sich über die intensive Familienzeit freuen, für andere, z.B. für Menschen, deren Existenzgrundlage zusätzlich gefährdet ist, bedeutet die Situation ein hohes Maß an Belastung. An dieser Stelle geben wir ganz praktische Hinweise und Gestaltungsmöglichkeiten für die Zeit ohne Kinderbetreuung.

Jede Familie ist einzigartig und unterschiedlich. Wie viele Kinder in der Familie leben, in welchem Alter die Kinder sind, zusammen- oder alleinlebende Eltern, berufliche Tätigkeiten der Eltern, die Wohnsituation, die Persönlichkeiten aller Familienmitglieder und viele weitere Faktoren sind ganz individuell. Daher haben wir natürlich keine Pauschallösungen. Unsere Vorschläge beruhen auf Erfahrungswerten und pädagogischem und psychologischem Fachwissen. Sie können Sie als Anregungen nehmen – und verwerfen, was für Ihre Familiensituation nicht passt.

Ganz grundsätzlich ist jetzt wichtig: In Ausnahmesituationen brauchen Kinder Halt und so viel Sicherheit, wie irgend möglich. Dies heißt zu allererst: Wir als Eltern müssen in die Souveränität kommen, unseren Kindern diesen Halt geben zu können. Eltern müssen sich also zunächst selbst stabilisieren. Dafür ist es beispielsweise wichtig, nicht den ganzen Tag die News zur aktuellen Situation online zu verfolgen, sondern sich dafür feste Zeitfenster zu setzen. Die eigenen Ängste und Sorgen kann man telefonisch mit Freund\*innen oder auch durch die Wahrnehmung telefonischer Beratung bearbeiten.

Zweitens heißt das: Möglichst viel Kontinuität in Zeiten von Umbrüchen schaffen. Kinder, die normalerweise eine Schule oder Kita besuchen, sind an feste Strukturen gewöhnt. Wenn sich sowieso schon vieles ändert, wie momentan im Alltag der Kinder, sollte andererseits möglichst viel Bekanntes beibehalten werden. Erhalten Sie für sich und Ihre Kinder möglichst einen großen Teil der vertrauten Strukturen aufrecht und strukturieren Sie so auch Ihre Tage. In der jetzigen Situation mehrere Wochen in einem „Ferien-Modus“ zu sein, tut niemandem in der Familie gut. Orientieren Sie sich an dem Ablauf, den Ihr Kind kennt: Behalten Sie also die normale Aufstehzeit, evt. „aufgerundet“, bei. Dann folgt wie gewohnt das Waschen, Anziehen und Frühstück – und danach gestalten Sie den Tag entsprechend dem Alter Ihrer Kinder. Das relativ frühe Aufstehen hat den Vorteil, dass der Tagesrhythmus von Groß und Klein sich nicht allzu sehr verschiebt. Das

bedeutet vor allem, dass Eltern abends auch Zeit ohne Kinder haben, die sie jetzt umso dringender benötigen! Wenn Sie in der ersten Zeit ohne Schule und Kita zunächst in einen ferienähnlichen Ablauf gegangen sind, können Sie das ab Morgen wieder ändern. Besprechen Sie das mit Ihren Kindern und beziehen Sie sie in die Planung des Tagesablaufs mit ein.

### *Kinder im Kita-Alter*

- Orientieren Sie sich nach Möglichkeit am Ablauf der Kita-Struktur Ihres Kindes. Das hat nicht nur den Vorteil, dass das Kind etwas Bekanntes in seinem jetzigen Alltag erlebt, sondern auch, dass die „Eingewöhnung“ später leichter wird, denn das ist ja auch der Rhythmus, in den das Kind zurückkehren wird. Was wissen Sie über den Ablauf in der Kita? Wann finden die Mahlzeiten statt? Welche täglichen Rituale gibt es? Was davon können Sie übernehmen? Wenn Sie nicht genau wissen, wie es in der Kita abläuft, fragen Sie auch telefonisch bei anderen Eltern nach.
- Das kann zum Beispiel für einen Vormittag bedeuten, dass Sie morgens um acht Uhr frühstücken, dann 1 ½ Stunden frei spielen, um zehn Uhr einen kleinen Obstsnack zu sich nehmen, für eine Stunde nach draußen gehen, das Mittagessen „zusammen“ vorbereiten (s.u.), ein Fingerspiel vor dem Essen machen und dann die Mahlzeit gemeinsam einnehmen.
- Nach dem Mittagessen wird fast in jeder Kita geschlafen oder geruht. Sie wissen am besten, was Ihr Kind an Schlaf- oder Ruhepausen braucht. Wenn es keinen Mittagsschlaf macht, können auch Kitakinder sich schon eine Weile alleine mit beruhigenden Tätigkeiten beschäftigen: Malbücher oder Ausmalbilder aus dem Internet ausmalen, sich Bücher anschauen, ein Hörspiel oder auch Entspannungsübungen oder Traumreisen für Kinder hören und es sich dabei auf Bett, Sofa oder Teppich gemütlich machen. Auch gemeinsames Kuscheln und Dösen kann eine Option sein. Vor allem ist es hilfreich, wenn von den Eltern das klare Signal ausgeht: Jetzt ist Pause!
- Nach der Mittagspause und einem kleinen Snack können Sie dann beispielsweise nachmittags nochmal an die frische Luft gehen, ggf. mit dem Auto einen Ausflug in den Wald unternehmen, eine kleine Radtour durch die leerer werdende Stadt machen. Oder Sie machen in der Wohnung gemeinsam Spiele, basteln oder lesen vor.
- Auf folgenden Internetseiten finden Sie beispielsweise Bastelanregungen und – anleitungen:
  - <https://www.geo.de/geolino/basteln>
  - <http://www.kleinkind-online.de>
  - <http://www.kidsweb.de>
  - <http://www.wunderbare-enkel.de/bastelspass> - diesmal ohne die Großeltern!
  - [www.blindekuh.de](http://www.blindekuh.de)
- Alternativ zu einer Orientierung an der Kita-Struktur können Sie sich den Tag in „Portionen“ einteilen, indem Sie die Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten so strukturieren, dass immer in etwa gleich große Zwischenphasen entstehen, die aber jeweils nur 2 bis 2 ½ Stunden lang sind. Z.B. Frühstück um 8 Uhr, Obstsnack um 10:30 Uhr, Mittagessen um

12:30 Uhr, Nachmittagsnack um 15:30 Uhr, Abendessen um 18:00. So entsteht eine Struktur, an der sich sowohl Eltern als auch Kinder orientieren können.

- Überlegen Sie auch, was Sie über Ihr Kind bereits aus der Kita zurückgemeldet bekommen haben: Beteiligt es sich z.B. nie an den Bastelangeboten, sondern baut lieber? Singt es begeistert im Liederkreis mit, mag jedoch Gesellschaftsspiele überhaupt nicht? Sie brauchen in der Zeit zu Hause nicht auch noch zu fördern, dass Ihr Kind sich für neue Bereiche öffnet, bestärken Sie es lieber in dem, was ihm bisher schon liegt und was es gerne macht.
- Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von Ihrem Kind Lieder, Spiele, Fingerspiele und Rituale zeigen, die es aus der Kita kennt. Es wird stolz sein, Ihnen etwas beibringen zu können und Sie können die Spiele zu Hause nutzen. Wahrscheinlich finden Sie mit einigen Wörtern aus einem Lied sogar das Stück im Internet und können es gemeinsam hören und den Text lernen bzw. singen.
- Wenn Sie bereits ein Vorschulkind haben, schauen Sie doch mal, welche geeigneten Materialien Sie zu Hause haben, mit denen Sie Ihr Kind in den anstehenden Lernaufgaben unterstützen können: Das können Rätsel- und Malbücher sein, gemeinsam hergestellter Salzteig uvm.
- Beziehen Sie auch Kinder im Kita-Alter verstärkt in die Hausarbeiten und die Vorbereitung der Mahlzeiten mit ein! Kinder lieben es, helfen zu können. Überlegen Sie, was Ihr Kind schon übernehmen kann: Das Besteck auf dem Tisch verteilen, Gemüse herbeiholen, die geschälten Kartoffeln einzeln in eine Schüssel mit kaltem Wasser plumpsen lassen, einen Teig kneten usw.. Auch den eigenen Teller nach einer Mahlzeit abzuräumen, gehört in den meisten Kitas zum Alltag und kann auch zu Hause übernommen werden. Dadurch wird Ihr Kind selbstbewusster und für Sie wird es leichter, den Haushalt trotz der Anwesenheit der Kinder zu bewerkstelligen.
- Kinder brauchen Bewegung! Wenn sie unruhig und hibbelig werden, ist das ein Zeichen eines ganz normalen Bedürfnisses. Versuchen Sie - soweit dies von offizieller Seite erlaubt ist - möglichst viel Bewegung an der frischen Luft zu integrieren: Mit Fahrzeugen (Laufrad, Roller, Fahrrad etc.) herumfahren, spazieren gehen, im Park rennen oder wenn es geht, mit dem Auto oder Rad in den Wald zu fahren und dort spielen, tut dem Immunsystem und der Laune aller Familienmitglieder gut.
- Alternativ gibt es auch in der Wohnung viele Optionen: Eine Kissenschlacht, Kitzeln und spielerisches Kämpfen, ein Hindernisparcours, mit einem kleinen Ball auf den Papierkorb zielen und vieles mehr. Alba Berlin bietet online Sportstunden für alle Altersgruppen an: <https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>.  
Im Netz finden sich zudem viele Anleitungen für Kinderyoga und Gymnastik. Treiben Sie Sport in der Wohnung auch gemeinsam mit den Kindern!
- Schon kleine Kinder finden es faszinierend, per Video auf dem Computer, Tablet oder Smartphone zu telefonieren. Verabredungen mit Oma, Opa, Verwandten oder Freunden können zu einem wichtigen Baustein des Tages werden. Dabei können die Erwachsenen

dem Kind sogar per Video vorlesen. So gewinnen Eltern auch einige Momente von „Fremdbetreuung“, die sie für sich nutzen können.

- Auch wenn es verführerisch erscheint, setzen Sie Ihr Kind nicht für längere Zeit vor das Fernsehen oder andere Medien! Das geht nach hinten los, da die Stimmung der Kleinen sich dadurch nicht verbessert. Angestaute Energie, die beim Medienkonsum nicht ausgedrückt werden kann, führt im Nachhinein zu Reizbarkeit, „Überdrehtheit“ und dem Ruf nach mehr Fernsehen.
- Für kleine Kinder unter drei Jahren empfehlen wir maximal eine ¼ Stunde Medienkonsum am Tag. Eine Idee ist z.B. kleine Tierdokumentationen im Internet zu zeigen (die die Eltern schon kennen sollten, um böse Überraschungen zu vermeiden). Den Ton kann man dabei ausdrehen, so dass es nicht zu einer Reizüberflutung kommt.
- Kinder ab drei bis sechs Jahren sollten max. eine halbe Stunde am Tag Medien konsumieren. Hier eignen sich ggf. schon Kindersendungen wie „Die Sendung mit der Maus“ oder andere altersgerechte Angebote.
- Die empfohlenen Medienzeiten gelten für den normalen Alltag. Gehen Sie nicht weit darüber hinaus – auch wenn es in dieser speziellen Situation in den meisten Familien zu einer Lockerung kommen wird! Hörspiele und kreative Betätigungen sind eine Alternative!

### *Grundschul Kinder*

- Grundschulkindern und auch Erwachsenen tut es gut, nach dem Frühstück für kurze Zeit an die frische Luft zu kommen, so wie es auch auf dem Weg zu Schule oder Arbeit der Fall ist. Vielleicht laufen Sie eine Runde um den Block, fahren mit dem Roller oder besorgen ein Brot beim Bäcker.
- Grundschul Kinder haben in der Regel Aufgaben von der Schule mit nach Hause bekommen oder bekommen diese kontinuierlich. Der Vormittag sollte also wie gewohnt im Zeichen der Schule stehen.
- Stellen Sie einen Stundenplan bzw. eine grobe Struktur auf. Zum Beispiel eine längere Arbeitseinheit (die Sie unterteilen können, s.u.), eine große Pause, noch eine längere Arbeitseinheit, ggf. noch eine große Pause und noch eine Arbeitseinheit.
- Wie lange ein Kind am Stück arbeiten kann, ist sehr unterschiedlich. Sie können das am besten einschätzen bzw. werden es in der kommenden Zeit herausfinden. Hilfreich ist es, sich klare Einteilungen zu schaffen, z.B. nach der Pomodoro-Technik: die Aufgabe notieren, einen Küchenwecker auf 20-25 Minuten stellen, die Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt. Sie mit einem x markieren. Eine kurze Pause von 5 Minuten machen. Nach je drei bis vier „pomodori“ folgt dann eine längere Pause, die gewohnte „Hofpause“. Wichtig: Erledigtes immer abhaken, das gibt Erfolgserlebnisse.
- Beim Lernen ist es wichtig, dass Ihr Kind Entscheidungsspielraum hat, was es zuerst bearbeiten möchte, was als nächstes etc. So ist nicht alles vorgegeben, das ist motivierend für die Kinder.
- In der großen Pause gibt es dann ein zweites Frühstück – man kann sogar morgens wie gewohnt die Brotboxen füllen, damit nicht alles nochmal hervorgeholt werden muss.

- Danach sollte ein Ausgleich in Form von Bewegung und frischer Luft stattfinden – sofern die aktuellen Bedingungen das ermöglichen: Je nach Alter und Selbstständigkeit der Kinder, können sie alleine in den nächstgelegenen Park gehen, um den Block laufen oder mit einem Fahrzeug (Rad, Roller, Inlineskates) fahren, in den Hof am Haus gehen, auf dem Bürgersteig mit Kreide und Springseil spielen u.v.m. – ggf. mit Ihnen gemeinsam, wenn die Kinder noch begleitet werden müssen oder Sie selbst froh über die Unterbrechung sind. Wenn Kinder alleine draußen sind, sollten Sie vorher eine feste Zeit absprechen, wann die nächste Arbeitsphase beginnt.
- Nach der Pause wird dann nochmal eine Arbeitseinheit eingelegt. Je nach Aufgabenpensum und Klassenstufe kann das auch mehr oder weniger sein.
- Jedes Kind ist unterschiedlich in seinem Lerntempo und seiner Arbeitsweise. Und auch die von den Lehrer\*innen gegebenen Aufgaben sind sehr unterschiedlich. Wenn es irgendwie geht, ist es günstig, dass Ihr Kind die Aufgaben weitestgehend alleine macht. Schon alleine, weil Sie in der Zeit auch etwas anderes machen und z.B. arbeiten können. Damit alle ungestört sind, können Sie vereinbaren, dass Ihr Kind Aufgaben, die es nicht versteht, zunächst überspringt und erst zum Ende der „Schulstunde“ die Eltern fragt.
- Es kann gut sein, dass Sie an Ihrem Kind ganz neue Seiten kennenlernen: Ein Kind, das viel „Widerstand“ bei den Hausaufgaben zeigt, kann z.B. in der neuen Situation, „alleine bestimmen zu können“, aufblühen. Auch Kinder, die sehr leicht abgelenkt sind und denen das Arbeiten in der Schule daher schwerer fällt, können manchmal in der Ruhe zu Hause viel leichter arbeiten. Das macht dann natürlich auch Freude und gibt Selbstbewusstsein – was wieder Lust auf den nächsten Schultag zu Hause macht.
- In der Schule haben Handys und ggf. vorhandene Smartphones nichts zu suchen – also auch hier zu Hause nicht während dieser Zeit!
- Lediglich falls mit Lern-Apps gearbeitet wird, ist das natürlich etwas anderes: Unser Vorschlag wäre, das ans Ende der Lernzeit zu legen, um sich zunächst rein analog vertiefen zu können.
- Nach der Schulzeit und dem Mittagessen bricht dann die wohlverdiente Freizeit für die Kinder an. Oft wirkt es sehr entlastend und beflügelnd auf Kinder, die Pflichten bereits erledigt zu haben und nicht noch vor sich zu wissen.
- Das Wochenende bleibt natürlich Wochenende! Da sollte keine „Schule“ stattfinden und auch hier können Sie versuchen, zumindest das, was noch geht, aus ihrer normalen Wochenendgestaltung zu übernehmen.
- Jetzt, wo alle viel zu Hause sind, können Sie auch mit Ihren Kindern vereinbaren, dass sie sich mehr an der Hausarbeit beteiligen müssen als zuvor. Wenn Sie es als Teamaufgabe formulieren und die Kinder sich aussuchen können, welchen Bereich sie verstärkt übernehmen, kann es mit der Mitwirkung funktionieren.
- Auch für Grundschulkinder gilt: Sie brauchen Bewegung! Auch hier gelten die Empfehlungen, die auch im Abschnitt zu den Kita-Kindern gemacht wurden.
- Intensiver Medienkonsum wird hingegen nach hinten losgehen und auf die Dauer die Stimmung der ganzen Familie negativ beeinträchtigen. Deswegen: Bleiben Sie standhaft und vereinbaren Sie auch in dieser Sondersituation ein Maximum an Medienzeit,

Computerspiele inklusive. Im normalen Alltag empfehlen wir für 6-9-Jährige eine Stunde am Tag, bei 9-12-Jährigen 1 ½ Stunden. Gehen Sie auch in dieser speziellen Zeit nicht weit über diese Maßgaben hinaus! Wenn das unrealistisch wenig erscheint, weil Ihr Kind beispielsweise schon im normalen Alltag längere Zeiten mit Medien verbringt, stressen Sie sich nicht zusätzlich, dass sie diese gerade jetzt runterfahren müssen. Sie können aber die Idee eines praktischen Projekts (s.u.) aufgreifen, um einen Ausgleich zu schaffen.

- Soziale Kommunikation ist momentan gerade über Telefon und Videotelefonie besonders wichtig und sollte abseits von der Medienzeit gerechnet werden. Regelmäßige Verabredungen mit den Großeltern, Verwandten und Freunden zu einem Videotelefonat können gut tun. Die Kinder können sich mit ihren Freunden per Video „treffen“, gemeinsam die Schulaufgaben besprechen oder bearbeiten, Witze erzählen oder Lieder dichten.
- Eine tolle Idee aus der Berliner Lehrer\*innenschaft: Ermutigen Sie Ihre Kinder, sich für die Zeit der Schulschließung ein praktisches Projekt zu suchen, an dem sie kontinuierlich arbeiten können. Das können z.B. das Zeichnen eines Comics, das Bauen eines Vogelhäuschens aus Holz, das Basteln eines Geschenks für die Großeltern oder das Führen eines Tagebuchs über jeden Tag der schulfreien Zeit sein. Beratschlagen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was umsetzbar ist. Lassen Sie Ihrer Phantasie und der Ihres Kindes freien Lauf.

Wenn Sie mehrere Kinder in unterschiedlichen Altersstufen haben, können Sie Ihren Tagesablauf versuchen so zu planen, dass die wichtigsten Interessen aller Kinder berücksichtigt werden.

Wenn Sie mit zwei Eltern oder mehreren Erwachsenen zu Hause sind, ist es hilfreich, sich klar aufzuteilen, wer wann zuständig für die Kinder ist und Zeiten für sich allein hat. Selbst in engen Wohnungen gibt es meistens die Möglichkeit, sich zumindest in Bad oder Küche eine Weile zurückzuziehen. Nutzen Sie das, damit Sie bei Kräften bleiben.

Wer alleine mit einem oder mehreren Kindern zu Hause ist, ist natürlich ganz besonders gefordert momentan. Versuchen Sie, auch Zeiten einzurichten, in denen Sie alleine sind, z.B. während der Mittagspause und abends nach dem Schlafengehen oder wenn Ihr Kind ein Hörspiel hört oder mit den Großeltern telefoniert. Überlegen Sie, welche telefonischen Kontakte Ihnen selbst gut tun und wer Sie auf diesem Wege entlasten kann.

Gerade in dieser Zeit sind wir als Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Jugendamtes Friedrichshain-Kreuzberg für Beratungen, Fragen und Weitervermittlung telefonisch weiter für Sie da:

90298 - 4522 Standort Frankfurter Allee

90298 - 1600 Standort Adalbertstraße

90298 - 2415 Standort Mehringdamm

Wenn Sie in einem anderen Bezirk wohnen, finden Sie die für Sie zuständige Familienberatungsstelle unter <https://www.efb-berlin.de/beratungsstellen/>.