

Tipps zur Tagesgestaltung

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Eltern,
die aktuelle Situation stellt für viele eine besondere Herausforderung dar. Die Schulen bleiben
zunächst bis zum 19. April geschlossen und das Lernen findet zu Hause statt. Da wird es zur
Herausforderung, den Tag im Rahmen der Möglichkeiten neu zu gestalten. Hierfür möchten

wir Dir und Ihnen einige bewährte Tipps mit auf den Weg geben:

- Eine geregelte Tagesstruktur kann Sicherheit geben und vor Hilflosigkeit und Langeweile schützen.
- Es hilft, den Tag möglichst genau zu planen, zu den gewohnten Zeiten aufzustehen, sich anzuziehen und auch die weiteren Tagesstrukturen wie die Essens-, Lern- und Freizeiten beizubehalten.
- Es ist hilfreich, sich auf das Positive zu konzentrieren und beispielsweise ein „Highlight“ pro Tag einzuplanen, auf das man sich besonders freuen kann.
- Am Abend kann der Tag reflektiert werden - Was war heute besonders schön?
- Gerade in dieser Ausnahmesituation sollten Medien bewusst und gezielt konsumiert werden. Empfohlen wird beispielsweise, die Nachrichtendienste nur zwei Mal am Tag zu nutzen.
- Unterstützend ist zudem, sich kleine Aufgaben pro Tag zu setzen, zu denen beispielsweise auch neue Hobbys, wie Zeichnen, Backen oder Handarbeiten gehören können.
- Zur Entspannung können auch Traumreisen oder gezielte Entspannungsübungen beitragen.
- Soziale Kontakte können über das Telefon oder über Videotelefonie aufrechterhalten werden. So können Hausaufgaben zusammen erledigt werden oder Spiele gemeinsam gespielt werden.
- Der NDR hat seine Kindersendung „Mikado“ ausgeweitet, die zurzeit montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr stattfindet. Außerdem gibt es um 16 Uhr eine Lesestunde bekannter Kinderbuch-Autor*innen.

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/index.html>

- Für alle Kieler*innen bietet die Stadtbücherei aufgrund der aktuellen Lage einen kostenlosen Zugang zur „Onleihe zwischen den Meeren“ an.

https://www.kiel.de/de/bildung_wissenschaft/stadtbuecherei/onleihe.php

- Auch das Verlagshaus Gruner & Jahr stellt seine Magazine aufgrund der aktuellen Lage zurzeit kostenlos zur Verfügung.

<https://aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause>

Bewegungs- und Gemeinschaftsspiele mit Eltern und Geschwistern

- Bewegungsspiele, wie z.B. ein Parcours im Garten, in der Wohnung oder auf dem Balkon, Stopptanz, Seilspringen, Spiderman (im Haus oder Garten können Seile gespannt werden und Aufgabe ist es, zu einem bestimmten Ziel zu kommen, ohne diese Seile zu berühren), ...
- Viele Sportspiele aus der Schule oder dem Kindergarten können abgewandelt auch zu Hause gespielt werden, wie beispielsweise „Feuer-Wasser-Erde-Luft“, „FischerFischer“ und „Rote Ampel“, ...
- Aktionen von draußen können auch in den Garten oder in die Wohnung verlegt werden: eine gemeinsame Schnitzeljagd zu Hause, gemeinsam eine Höhle bauen und

Klatschspiele aus der Schule, können jetzt auch die Eltern oder Geschwister lernen, ...

- Partnerübung, wie z.B. Luftballontanz (zu zweit wird getanzt und der Luftballon zwischen Euch, darf nicht auf den Boden fallen), Stille Post von Rücken zu Rücken, Rückenmalen, ...
- Stärkung der Sinne – einen Barfußparcours selbst erfinden, Fühlboxen erstellen, ...
- Verschiedene Familienworkouts sind auch online zu finden

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

- Tolle Ideen kannst Du/können Sie beispielsweise hier finden:

<https://www.labbe.de/zzebra/>

- Desweiteren finden Sie hier Tipps und Hilfe unter

<https://www.achtung-kinderseele.org/> und
[kein-kind-alleine-lassen.de](https://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

Vielleicht waren für Dich oder Sie schon einige Ideen dabei. In dieser besonderen Zeit sind allerdings

auch Konflikte keine Seltenheit und stellen eine zusätzliche Herausforderung dar. Konflikte können

schon leicht reduziert werden, indem Rückzugsmöglichkeiten für jeden Einzelnen in der Familie

geschaffen werden und es klar abgegrenzte Zeiten gibt, die jeder für sich allein verbringen darf.

Ebenso ist es hilfreich, bewusst gemeinsam Zeit zu verbringen und beispielsweise

„Wunschzeiten“ für

die Kinder einzurichten, in der sie sich etwas wünschen dürfen, was sie gemeinsam mit ihren Eltern

machen möchten. So kann gemeinsam das Lieblingsessen gekocht oder der Lieblingskuchen gebacken

werden. Zum Konfliktmanagement kann ebenso dazugehören, täglich eine kleine Familienkonferenz

abzuhalten, in der jeder erzählen darf, wie es ihr/ihm geht und welche Wünsche er/sie hat. Sollte

es doch einmal alles zu viel werden und wir nicht zur Verfügung stehen können, können diese beiden

Telefonnummern Euch bzw. Ihnen weiterhelfen:

Für Kinder und Jugendliche die „Nummer gegen Kummer“: 116 111

Elterntelefon: 0800-111 0 550

Dein / Ihr Praxisteam