

Tipps und Hinweise für Eltern:

Mit jungen Kindern die momentane Situation meistern

Um die Verbreitung des Corona Virus einzudämmen, sind wir angehalten Sozialkontakte einzudämmen und uns möglichst in unserer Wohnung aufzuhalten. Rausgehen ist zwar erlaubt, jedoch idealerweise nur zu zweit und die Spiel- und Sportplätze sind auch geschlossen.

In dieser Situation wird selbst die größte Wohnung manchmal zu klein und eigentlich gute **Beziehungen werden auf die Probe gestellt**. Keiner weiß derzeit, wie lange die aktuellen Maßnahmen aufrechterhalten werden und manche haben Angst, zu erkranken oder ihren Beruf zu verlieren. Sehr junge Kinder teilen diese Sorgen natürlich nicht, aber sie spüren die Anspannung der Erwachsenen und reagieren darauf womöglich mit typischen **Stressreaktionen** wie Weinen, Schreien, Wutanfällen, Trauer, ... Haben Sie Verständnis für die Reaktionen Ihrer Kinder. Sie helfen Ihren Kindern in dieser Situation am besten, indem Sie dafür sorgen, dass Sie ausgeglichen und entspannt bleiben.

Grundlegendes: Ihr Kind will etwas erleben. Kein Kind legt es darauf an, Sie zu nerven oder gar zu ärgern, wenn es wiederholt Ihre Aufmerksamkeit einfordert. Unterstützen Sie es, indem Sie ihm bewusst Zeit widmen, ihm aber auch vorleben, wie man sich alleine beschäftigt.

Wohnung: Hilfreich ist eine Umgebung, die sicher ist und in der sich das Kind frei bewegen kann. Sie können Ihre Augen nicht ständig auf dem Kind haben und wenn Sie das Kind häufig einschränken, ist das nicht gut für die Stimmung. Für das Kind erreichbare (offene) Schubladen und Schränke müssen daher mit Dingen gefüllt sein, die das Kind anfassen, auspacken und in den Mund nehmen kann. Möbelstücke sollten stabil und ggf. an der Wand befestigt sein, damit das Kind sich daran hochziehen kann, ohne dass das Möbelstück auf das Kind fällt. Steckdosensicherungen und andere nützliche Hilfsmittel können Sie online bestellen, sollte Ihnen etwas fehlen.

Tagesablauf: Sorgen Sie für einen geregelten ritualisierten Tagesablauf: stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf, halten Sie täglich Mittagsruhe und legen Sie das Kind zur immer gleichen Uhrzeit spätestens um 20 Uhr ins Bett. Mittagsruhe oder -schlaf hält Kinder nicht davon ab, auch abends zu schlafen. Ganz im Gegenteil: je mehr Erfahrungen des Tages bereits verarbeitet wurden – und genau das passiert beim Schlafen – desto besser kann das Kind abends zur Ruhe kommen und schlafen. Auch Mahlzeiten sollten möglichst immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden.

Rausgehen: Achten Sie auf den Wach-Schlaf-Rhythmus Ihres Kindes. Gehen Sie an die frische Luft, wenn das Kind wach und voller Energie ist. Man kann auf kleinen Mäuerchen balancieren, von Bänken springen, rückwärtslaufen, auf einem Bein hopsen oder bis zum nächsten roten Auto rennen – Spielplätze sind schließlich nicht die einzigen Orte, an denen man spielen kann.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind etwas zu entdecken hat – drinnen, wie draußen!

Alleine oder zusammen spielen: Eltern denken häufig, sie müssten das Kind den ganzen Tag unterhalten, indem sie mit ihm spielen. Das halten Sie nicht durch! Braucht Ihr Kind Aufmerksamkeit, setzen Sie sich zu ihm und beteiligen Sie sich an seinem Spiel. Zwingen Sie dem Kind kein Spiel auf. Wollen Sie dem Kind ein Material anbieten, tun Sie dies, indem Sie (ja, Sie) damit spielen. Wird das Kind neugierig, überlassen Sie ihm das Spielzeug und ziehen Sie sich langsam zurück. Verweilen Sie jedoch in Sichtweite. (Übrigens: Das klappt auch prima beim Mittagsschlaf – legen Sie sich einfach kurz zu Ihrem Kind. Wollen Sie die „freie“ Zeit nutzen, müssen Sie nur aufpassen, dass Sie nicht wirklich einschlafen.)

Homeoffice: Wenn möglich, arbeiten Sie im Raum des Kindes. Setzen Sie sich z.B. in eine Ecke des Raumes auf den Boden oder an einen Tisch und starten Sie Ihre Arbeit. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, auch Ihrem Kind einen „Arbeitsplatz“ einzurichten? Stören Sie das Kind möglichst wenig, wenn es spielt, ansonsten könnten Sie es schnell bereuen, wenn das Kind nämlich entscheidet, dass Mama oder Papa spannender sind, als das Spiel.

Unterbrechungen durch das Kind: Spricht das Kind Sie an und will etwas von Ihnen, reagieren Sie prompt und angemessen, um herausfinden, um was es geht:

Möchte das Kind Hilfe und können (oder wollen) Sie nicht sofort da sein, denken Sie sich zur Ablenkung etwas aus, das das Kind noch einige Minuten ablenkt, z.B. „Ich komme, wenn Du alle roten Autos aus der Kiste in eine Reihe gestellt hast.“ Sind Sie noch immer nicht bereit, fordern Sie das Kind heraus „Du warst aber schnell! Kannst Du auch die gelben Autos sortieren? Das schaffst Du aber nicht so schnell, oder?“ Irgendwann müssen Sie reagieren, denn Ihr Kind ist noch zu jung, um seine Bedürfnisse lange aufzuschieben.

Braucht das Kind Hilfe, muss Ihre Arbeit kurz warten. Bedenken Sie, wenn Sie Hilfe wirklich brauchen (Feuerwehr, Polizei, Autowerkstatt, ...), freuen Sie sich auch, wenn Ihnen sofort geholfen wird und man Sie nicht vertröstet.

TV, Handy & PC: Parken Sie Ihr Kind nicht vor dem Fernseher, Handy oder PC. Filme und Computerspiele sollten bei Kleinstkindern nur im Ausnahmefall zum Einsatz kommen. Medien helfen Kleinstkindern nicht, die Kompetenzen zu erwerben, die diese jetzt brauchen. Kleinstkinder müssen Gegenstände anfassen und ausprobieren, um etwas zu be-greifen. Sind Mutter oder Vater mit den Nerven am Ende oder brauchen Sie zehn Minuten für sich, ist der Fernseher Ihr rettender Freund. Ansonsten lassen Sie ihn lieber aus. Kleine Kinder müssen mit echten Menschen sprechen und nicht nur ein Gerät sprechen hören.

Miteinander sprechen: Sich mit dem Kind unterhalten, ist daher eine der wichtigsten Aufgaben, die Sie haben. Sprechen Sie so, wie Sie immer sprechen, nur vielleicht etwas langsamer, mit Betonung und dazu passender Mimik und Gestik. Begeben Sie sich bei Unterhaltungen auf Augenhöhe des Kindes (wenn möglich) oder achten Sie zumindest darauf, dass Sie sich bei Unterhaltungen im gleichen Raum befinden. Das Kind will Sie angucken während Sie sprechen, um zu lernen, wie man das macht: das Sprechen. Machen Sie sich nie über Ihr Kind lustig und verzichten Sie auf Sarkasmus – den kann Ihr Kind noch nicht verstehen. Wenn Sie sich fragen, was Sie dem Kind erzählen sollen, sind hier ein paar Vorschläge: Beschreiben Sie, was Sie tun, wie Sie es tun, warum Sie es tun und wie Sie sich dabei fühlen. Erzählen Sie, was Sie morgen machen wollen und was Sie gestern gemacht haben. Stellen Sie dem Kind Fragen – auch dann, wenn es noch nicht antworten kann. Noch lustiger werden Unterhaltungen, wenn das Kind antworten kann. Dann haben Sie

die Möglichkeit, echte Unterhaltungen mit Ihrem Kind zu führen. Lassen Sie sich auf die Ideen und Sichtweisen des Kindes ein, seien Sie interessiert und bei der Sache.

Missgeschicke und Streit: Geht mal etwas schief oder gibt es Streit, verzweifeln Sie nicht. Die Sache mit dem Dreimal-tief-Luft-holen hat sich bewährt. Fragen Sie sich anschließend, ob man die Situation auch lustig finden könnte ... wenn man sie nicht gerade selber erleben würde. Lassen Sie das Kind beim Beseitigen eines Schadens helfen und erklären Sie, warum Sie aufgebracht sind. **Streiten zwei Kinder** miteinander, überlegen Sie, ob Sie überhaupt eingreifen müssen. Haben Sie wirklich ein Problem? Ist es Ihnen vielleicht zu laut oder haben Sie Sorge, dass jemand verletzt wird? Äußern Sie genau das und mischen Sie sich in den Konflikt nur ein, wenn ein Kind Ihre Hilfe braucht oder Sie darum gebeten werden. Vermitteln Sie, indem Sie den Kindern erklären, wer warum wie handelt und fragen Sie dann, ob jemand eine Idee hat, wie man das Problem lösen könnte. Sollten Sie eine tolle Idee zur Lösung haben, bieten Sie sie anschließend an: „Könnte man auch ...?“ Die Kinder entscheiden, welche Lösung sie bevorzugen.

Tipps, Tricks und Hinweise: Damit die kommenden Wochen für alle erträglich oder sogar in guter Erinnerung bleiben, finden Sie hier eine Zusammenstellung einiger Ideen, Tipps, Tricks und Hinweise:

Lieder begleiten durch den Alltag

Singen Sie jeden Tag immer die gleichen Lieder. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit und macht selbstbewusst, da das Kind weiß, was als Nächstes kommt und wie das Lied geht. Begleiten Sie die Lieder mit passenden Geräuschen oder Materialien, wie z.B. Fingerpuppen. Führen Sie neue Lieder langsam ein. Ein neues Lied am Tag reicht. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Kind nicht mitsingt: singen Sie, möchte das Kind Ihnen zuhören und von Ihnen lernen. Häufig singen die Kinder die Lieder dann während sie spielen. Basteln Sie ein Liederbuch, in das Sie die Texte der Lieder kleben oder schreiben und versehen Sie diese mit einem Bild. Wird das Liederbuch voller und das Repertoire reicher, kann das Kind anhand der Bilder auswählen, welches Lied es singen möchte.

Hier eine Auswahl an Liedern. (Die Texte für die Lieder finden Sie z.B. auf Youtube, googlen Sie also einfach den Titel des Liedes.)

- **Zum Aufstehen und ins Bett gehen:** Jetzt zieht Hampelmann; Wenn ein schöner Tag beginnt; Guten Morgen, guten Morgen; Wisst ihr was die Bienen träumen
- **Zum Händewaschen:** Hände waschen; Wasch uns
- **Zum Aufräumen:** Aufräumen (H. Rusche)
- **Zum schlauer werden:** Das ist gerade, das ist schief; Die Jahresuhr; Ich habe einen Kopf; Das Lied über mich; Jetzt zieht Hampelmann, Grün, grün, grün sind alle meine Kleider; Laurentia
- **Zum Spaß haben:** Der grüne Frosch am Teich; 10 kleine Zappelfinger; Was müssen das für Bäume sein; Froh zu sein bedarf es wenig
- **Zur Jahreszeit:** Stups der kleine Osterhase; Es war eine Mutter; Singt ein Vogel; Ich lieb´ den Frühling; Beim Sommerfest auf der Wiese
- **Zum Bewegen:** Die Maus auf Weltraumreise; Brüderlein, komm tanz´ mit mir; Hoppe Reiter; Die Affen rasen durch den Wald; Wenn du glücklich bist; Schotterfahren; Die Räder vom Bus

Fingerspiele finden Sie genauso wie Lieder im Internet. Suchen Sie sich eines, das Sie sich merken können (Fingerspiele, die man nicht auswendig kann, faszinieren das Kind deutlich weniger) und wiederholen Sie es täglich. Irgendwann wird es dann Zeit, ein Zweites zu lernen ... (Ideen finden Sie z.B. hier:

<https://www.familie.de/kleinkind/die-schoensten-fingerspiele/>)

Kinderzimmer

Nicht alles, was Sie an Spielzeug besitzen, muss jederzeit verfügbar sein. **Reduzieren Sie das Angebot** und überraschen Sie das Kind dafür öfter mal mit einem Spielzeug, das es länger nicht gesehen hat. Beliebte Spielmaterialien sind:

- Bausteine: nach Farben oder Formen sortieren, je nach Alter einen Turm aus zwei Steinen bauen oder eine ganze Stadt aufbauen, ...
- Dicke Wachsmalstifte, Papier: bunte Bilder malen – es genügt, wenn der Künstler das Bild versteht.

- Klebestifte in großen Mengen: Buntes Papier zerreißen und mit dem Klebestift auf ein anderes Blatt kleben oder Klebe auf einem Blatt verteilen, Sand darüber streuen, trocknen lassen = Kunst machen!
- Bälle in verschiedenen Größen und aus unterschiedlichen Materialien. Unverzichtbar in der Wohnung sind leichte Bälle, die nicht gleich die Fensterschreibe zerstören, sollten sie dort aus Versehen gegenfliegen.
- Autos, um damit durch die Wohnung zu kurven, sie zwischen oder auf Bausteinstraßen fahren zu lassen, sie im Parkhaus zu parken, sie nach Farbe oder Art zu sortieren, sie in die Autokiste zu werfen (wenn man aufräumen muss)
- Kuscheltiere, Puppen, etc. zum Kuscheln und mitrumtragen
- Puppenwagen (oder ähnliche Gefährte), die das Kind befüllen, entladen und schieben kann. Stabile Puppenwagen sind eine ideale Gehhilfe für Laufanfänger!
- Puzzle
- Kaufmannsladen bzw. eine Kasse, verschiedene Lebensmittel, Geld. Wenn wir draußen schon nicht einkaufen gehen können, tun wir unseren Kindern den Gefallen und kaufen bei ihnen ein.
- Knete oder Salzteig (entsprechende Rezepte finden Sie im Internet)
- Bilderbücher: Jeden Tag zur gleichen Uhrzeit, z.B. vor dem Schlafen, das gleiche Buch vorlesen – damit schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre und das Kind kann sich auf die Ruhephase gedanklich einstellen. „Lesen“ und besprechen Sie Bücher gemeinsam: Sie beginnen zu erklären: „Das ist ...“. Ist das Kind älter, können Sie dann fragen „Wo ist ...“. Ist das Kind noch älter, können Sie fragen „Was ist das?“ So gucken Sie sich immer das gleiche Bilderbuch an und fördern das Kind doch entwicklungsangemessen. Tolle Bilderbücher sind z.B. alle Wimmelbücher, Bücher über Tiere, deren Geräusche man beim Blättern nachmachen kann, Bücher über Müllabfuhr, Feuerwehr, Bauarbeiter, Flugzeuge, Züge ... alles, was das Kind fasziniert und Bobo Siebenschläfer (ich empfehle Teil 1 ab dem zweiten Lebensjahr).
- Bällebad: Füllen Sie ein kleines Plastikplanschbecken mit bunten Plastikbällen. Ihr Kind kann sich darin baden, die Bälle raus- (und wieder rein-) werfen, Sachen darin verlieren und verstecken.

Echte Arbeit

Die Jüngsten freuen sich, wenn sie uns im Alltag unterstützen können. Sie fühlen dann, dass sie etwas bewirken können, das sie wichtig sind. Diese Erfahrung verschafft Ihnen Selbstbewusstsein und lässt sie an Herausforderungen im späteren Leben motivierter herangehen und bei Problemen länger durchhalten. Hier einige Ideen, welche Aufgaben man an seine Kleinstkinder „delegieren“ kann:

- Obst und Gemüse waschen,
- Salat zupfen oder schleudern,
- weiche Lebensmittel schneiden,
- Wurst und Käse mit Plätzchenausstechern ausstechen,
- Kekse backen ... und danach aufessen,
- gemeinsam den Tisch decken (Sie geben die Sachen aus dem Schrank und Ihr Kind platziert sie vorsichtig auf dem Tisch),
- Schraubgläser auf- und zuschrauben,
- umschütten, eingießen, ausschütten von Flüssigkeiten (am einfachsten aus kleinen Kannen, über einem Tablett),
- Geschirr spülen in einer kleinen Plastikwanne,
- Oberflächen abwischen (bitte ohne scharfe Reinigungsmittel!),
- Plastikschränke sortieren, ein- und ausräumen, passende Deckel suchen,
- Fegen,
- stolz den Staubsauger hinter sich herziehen (Bitte nicht vergessen, dass es darum geht, dem Kind eine Aufgabe zu geben, damit es beschäftigt ist und nicht darum, dass die Wohnung hinterher sauber ist.),
- Wäsche reichen oder alleine aufhängen,
- Sockenmemory (Ein Spiel, das man prima nach dem Wäschewaschen spielen kann, um herauszufinden, welche Socken zusammenpassen.),
- Kresse oder Bohnen pflanzen und beim Wachsen zugucken (Kresse kann man auf Watte, die man auf einen Teller gelegt hat, anpflanzen und braucht dafür nicht mal Erde.),
- Blumen gießen (Füllen Sie in die Gießkanne jeweils nur so viel Wasser, wie eine Pflanze erhalten soll – ansonsten ertrinkt womöglich die ein oder andere bei der Hilfeleistung.)

Alltagsmaterial

Spielzeug ist Zeug, mit dem man spielt. Das beste Spielzeug muss daher nicht teuer gekauft werden. Kinder finden es in Küchen- und Kleiderschränken, im Papiermüll, ...

- Aus dünnen Mülltüten entstehen tolle, langsam fliegende Bälle, wenn man sie mit Luft füllt und zusammenknotet. Nimmt man jetzt noch Fliegenklatschen dazu, kann man sogar Tennis spielen.
- In eine leere Eispackung oben schmale, verschiedenlange Öffnungen schneiden, durch die man Knöpfe in die Packung schieben kann.
- Zum Musizieren: Plastikflasche mit Reis füllen. Gläser mit Wasser füllen. Kochtöpfe mit Holzlöffeln schlagen.
- Zollstöcke oder Maßbänder nutzen, um die Wohnung, die darin Lebenden und alles, was einem vor die Augen kommt, zu vermessen.
- Lupen kann man natürlich in der Wohnung benutzen, man kann sie aber auch prima mit nach draußen nehmen und sich durch die Lupe z.B. Pflanzen angucken.
- Zeitung zerknüllen und dann die Bälle wild durcheinanderwerfen. Hinterher wieder ganz platt machen und einen Stapel für den Müll vorbereiten.
- Wattebäusche pusten oder hochwerfen und es schneien lassen.
- Tisch und Bettdecken werden zur Höhle. In solchen Höhlen kann man auch prima picknicken.
- Während Sie Ihren Schrank aufräumen, darf Ihr Kind alles anziehen, was es möchte: Sich verkleiden und so tun, als ob man jemand anders ist, macht bereits den Jüngsten Spaß. Überlassen Sie dem Kind eine Kiste voll Kleidung und Faschingskostümen, die in Reichweite in seinem Zimmer steht. So hat das Kind die Möglichkeit, das An- und Ausziehen im Spiel zu üben.
- Aus Plastikschüsseln Türme bauen.
- Kastanien (leider ist gerade die falsche Jahreszeit, aber vielleicht hat ja jemand zufällig einige in der Wohnung liegen) in einen Eimer füllen. Eine goldfarben anmalen (z.B. mit einem Edding). Das Kind hat nun die Aufgabe, die goldene Kastanie zu suchen.
- Tickende Wecker in der Wohnung verstecken und suchen lassen.

- Steht im trockenen Keller vielleicht noch ein großer Pappkarton? Stellen sie ihn einfach in das Kinderzimmer! Mehr müssen Sie nicht tun. Wird er langweilig, schneiden Sie ein Fenster hinein. Wird er wieder langweilig, malen Sie ihn gemeinsam an. Wird er nochmal langweilig, stellen Sie ihn in ein anderes Zimmer. Pappkartons sind wahre Alleinunterhalter!
- Wäscheklammern kann man prima in einer leeren Keksdose sammeln. Das Spiel ist damit komplett: Aufgabe des Kindes ist es, die Klammern am Rand der Dose zu befestigen.
- Nutzen Sie eine Taschenlampe, um ein Schattentheater aufzuführen oder drücken Sie Ihrem Kind die Taschenlampe einfach in die Hand und gucken Sie was passiert. Vielleicht können Sie einen Raum abdunkeln, dann macht das Spielen gleich noch mehr Spaß.
- Hätten wir nicht gerade ein kleines Toilettenpapierproblem, würde ich Mumiwickeln oder Klorollen rollen und wieder aufwickeln empfehlen – dies ist momentan jedoch wohl eher nicht angebracht!

Sport und Entspannung

- Legen Sie eine Schnur auf dem Boden aus (Wäscheleine, Wolle, Paketband, ...) – Aufgabe des Kindes ist es nun, auf dieser Schnur zu balancieren.
- Legen Sie einige Kissen auf den Boden und lassen Sie Ihre Kinder darauf balancieren. Auf sehr weichen, platten Kissen ist das einfach – praller gefüllte Kissen machen es schon schwieriger.
- Stellen Sie einen Parcours zusammen: unter dem Tisch durch, auf den Stuhl klettern, laut bis drei zählen (bringt man seinen Kindern bei, dass sie immer laut bis drei zählen müssen, ehe sie irgendwo runterspringen, kann man einige Unfälle verhindern), runter hüpfen (vielleicht mit Hilfe), um leere Plastikflaschen rennen, Purzelbaum (oder etwas, das so aussieht) auf der Matratze aus dem Kinderbett. Wecken Sie auch hier den Ehrgeiz des Kindes, indem Sie mit einem dramatischen „Auf die Plätze, fertig, los“ starten. Vielleicht messen Sie sogar die Zeit oder filmen das Ganze. Noch motivierender ist es natürlich, wenn auch Sie mitmachen ...
- Licht aus, Spot an, Musik aufdrehen und gemeinsam tanzen. Wird es Ihnen zu viel oder zu wild, gehen Sie zum Stopptanz über – endet die Musik, muss

- das Kind ganz still stehenbleiben. Bitte die Musik recht schnell wieder starten, die Kinder sind noch nicht so geduldig wie wir.
- Verstecken spielen. (Dafür benötigen Sie nicht viel Platz. Sie wissen, kleine Kinder denken, man kann sie nicht sehen, wenn sie sich die Hand vor die Augen halten ...)
 - Setzen Sie sich Ihrem Kind gegenüber, Füße an Füße. Nun kullern Sie den Ball hin und her. Haben Sie dies eine Weile trainiert, können Sie weiter auseinanderweichen und testen, ob Sie sich den Ball noch immer zuspielen können.
 - Kinderyoga. Im Internet finden Sie diverse Yogageschichten. Lesen Sie Ihrem Kind eine vor oder denken Sie sich eine aus und lassen Sie es z.B. die verschiedenen Tiere darstellen, die darin vorkommen. Die entsprechenden Yogapositionen können Sie vorher „üben“. Sollte Ihr Kind darauf keine Lust haben oder dies noch nicht können, darf es das Tier einfach so darstellen, wie es ihm gefällt. (<https://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/sonnengruss-fuer-kinder/>, Inspiration finden Sie, wenn Sie bei Google nach Bildern zu Kinderyoga suchen)
 - Für Kinder, die gerne hüpfen und springen: Abwehrball. Sie setzen sich gemütlich in ein Zimmer gegenüber einer möglichst leeren Wand. Je größer der Raum, desto mehr muss/kann Ihr Kind rennen. Nun werfen Sie einen Schaumstofffußball, den Ihr Kind in Torwartmanier abwehren oder fangen muss. Gelingt dies, jubeln Sie, gelingt es nicht, rufen Sie „nächster Versuch“. Das Kind muss Ihnen den Ball bringen - egal, wie weit weg er liegt. Dann werfen Sie erneut. Schaumstoffbälle eignen sich auch, um Bowling zu spielen. Sammeln Sie einige leere Plastikflaschen und schon ist das Spiel komplett.
 - Raus in das Treppenhaus und Treppensteigen üben: rauf und runter, rauf und runter, ...
 - Auf dem Bett hüpfen, bis die Lattenroste gefährlich knarren.