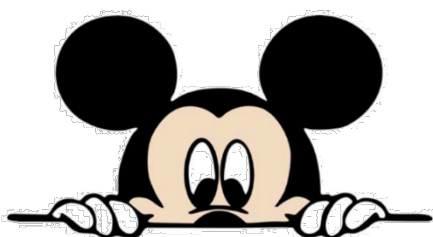


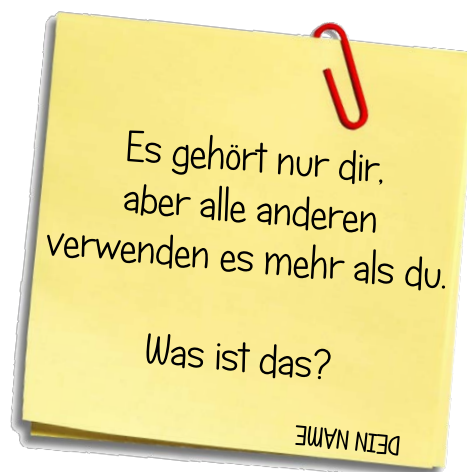
Liebe Pflegeltern,

damit Sie mit den Kindern und Jugendlichen gut durch die nächsten Wochen kommen, senden wir Ihnen immer mal wieder Impulse für das tägliche Miteinander, Freude und Spaß zu!

Vielleicht macht Ihnen die eine oder andere Idee den Alltag in dieser besonderen Situation etwas leichter. Melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei Ihrem/er Fachberater*in, falls Sie Beratung bei der Umsetzung der Ideen, weitere Anregungen oder einfach einen Gedankenaustausch brauchen. Auch Ihr/e Fachberater*in wird sich regelmäßig bei Ihnen melden, um den Kontakt zu Ihnen und Ihrer Familie zu halten, sie weiterhin zu beraten und Ihnen bestmöglich zur Seite zu stehen. So möchten wir Sie in dieser an vielen Stellen verunsichernden und fordernden Zeit unterstützen.



Heute haben wir einige Hinweise zum ...



Umgang mit Ängsten

Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob Eltern unsicher oder ruhig reagieren. Es kann vorkommen, dass Kinder die Signale, die sie bei ihren Eltern wahrnehmen, kopieren und sogar intensivieren. Kinder profitieren in ernstesten Situationen sehr, wenn ihre Eltern ruhig und besonnen reagieren.

Gesicherte Informationen

Besprechen Sie mit Ihrem Kind gesicherte Informationen (z.B. über die Seite des Robert-Koch-Instituts erhältlich - <https://www.rki.de/>) und die Handlungsempfehlungen, die sich daraus ergeben. Erklären Sie Ihrem Kind, aus welchem Grunde besondere Verhaltensmaßnahmen (wie besondere Hygienemaßnahmen und weniger Kontakt zu anderen Menschen) momentan notwendig sind. Erklären Sie, dass diese Maßnahmen nur für einen begrenzten Zeitraum gelten. Achten Sie ebenfalls darauf, dass bestimmte Verhaltensweisen nicht in übertriebenem Maße durchgeführt werden, wie z.B. ständiges Händewaschen.

Fake-News

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass zur Zeit viele Gerüchte über soziale Medien und generell im Internet verbreitet werden und man diese nicht alle für wahr nehmen soll, um Ängste bei ihren Kindern zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.



Medienfreie Auszeiten

Schaffen Sie für Ihre Kinder (und sich) „Corona-freie“ Zeiten. Besonders am Abend vor dem Schlafen gehen sollten Ihre Kinder nicht noch Neuigkeiten aus dem Internet, den Nachrichten oder über soziale Medien erhalten, die sie dann „mit in den Schlaf nehmen“. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern, die eigene Handys haben, diese zu einer festen Zeit (z.B. eine Stunde vor dem Schlafen gehen) auszuschalten oder auf einen festen Platz außerhalb des Kinderzimmers zu legen. Das Handy ganz wegzunehmen würde in diesen Tagen einen großen Einschnitt bedeuten, da es die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen Kontakt zu haben, stark einschränkt.

Handys

Die Kommunikation über soziale Medien bietet für Ihre Kinder die Möglichkeit, sich mit ihren Freunden auszutauschen. Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit ihren Freunden darüber zu sprechen, was sie am Tag tun und wie sie die momentane Situation erleben. Fragen Sie nach, was die Freunde Ihres Kindes erzählen, um zu erkennen, wenn sie untereinander Ängste verbreiten.

...und einige Ideen zu **kleinen Experimenten (mit Dingen aus dem Haushalt)!**

Links:

<https://m.simplyscience.ch/experimente.html>

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

<https://www.schule-und-familie.de/experimente/experimente-mitwasser.html>

[https://yumtamam.de/Rezepte/K%C3%BChenexperimente-lustige-Reaktionen-mit-Lebensmitteln.html#xtor=SEA-10073-GOO-\[37155670684\]-\[248561142955\]-S-\[experimente%20f%C3%BCr%20zuhause\]](https://yumtamam.de/Rezepte/K%C3%BChenexperimente-lustige-Reaktionen-mit-Lebensmitteln.html#xtor=SEA-10073-GOO-[37155670684]-[248561142955]-S-[experimente%20f%C3%BCr%20zuhause])

* ein nicht-newtonsches Fluid herstellen und damit experimentieren

<https://www.kika.de/erwachsene/begleitmaterial/sendungen/ene-menebu/maisstaerke100.html>

<https://www.experimentis.de/experimente-versuche/gas-wasserluft/oobleck-nichtnewtonsche-flussigkeit-selber-machen/>

* eine kleine Präsentation zu einem Tier vorbereiten

* Kresse sähen und beim Wachsen beobachten

* Blätter oder Blumen sammeln und ein Herbarium anlegen

<https://www.betreut.de/magazin/kinder/ein-herbarium-gestalten/>

<https://www.schule-und-familie.de/basteln/basteln-natur/herbariumbasteln.html>

<http://basta-magazin.de/wissen/artikel-detail-ansicht/herbarien-fuerkinder-die-heimische-pflanzenwelt-erkunden/>

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr Team des Zentrums für Pflegekinderhilfe
Stiftung Ev. Jugendhilfe Minden

