



Die folgende Checkliste kann Ihnen dabei helfen, einen „kühlen Kopf zu bewahren“ und für sich und Ihre Familie die besten Strategien zu entwickeln, mit der ungewohnten Situation umzugehen.

- Halten Sie eine **Tagesstruktur** ein. Eine regelmäßige Struktur gibt Ihnen und Ihren Kindern Sicherheit und der Tag ist für alle vorhersehbar. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an. Durch geplantes Handeln bekommt man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern kann diese aktiv gestalten.
- Planen Sie für Ihre größeren (Schul-) Kinder **klare Lern- und Freizeiten** ein.
- Versuchen Sie, ihr Kind durch **Lob positiv zu verstärken** und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- Schaffen Sie Ruhephasen (z.B. für kleine Kinder den gewohnten Mittagsschlaf). Um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren, ermöglichen Sie **Rückzugsmöglichkeiten**. Besprechen Sie **klare Zeitfenster, in denen sich jede/r alleine beschäftigen** kann.
- Schränken Sie Ihre eigene sowie die **Mediennutzung** Ihrer Kinder auf ein bestimmtes Limit ein (TV, Tablet, Handy, Spielekonsolen etc.).
- Achten Sie auf eine **gesunde Ernährung**. Beziehen Sie Ihre Kinder, wenn möglich, in die **Hausarbeit und einfache Küchenarbeiten** mit ein.
- Sprechen Sie über Ideen für **gemeinsame Aktivitäten**. Überlegen Sie sich z.B. ein kleines Highlight pro Tag, auf das Sie sich gemeinsam freuen können – z.B. ein schöner Spaziergang, eine kuschelige Vorlesezeit oder gemeinsames Musizieren.
- Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft, um Ihrem Kind **körperliche Betätigung** im Rahmen der aktuellen Gegebenheiten zu ermöglichen.
- Klären Sie Ihr Kind in **altersgerechten Worten** über die aktuelle Situation auf, warum es z.B. im Moment seine Spielfreunde oder den Kindergarten nicht besuchen kann.
- Kinder haben ein feines Gespür. Wenn Ihr Kind ängstlicher und anhänglicher ist als sonst, akzeptieren Sie das und geben Sie ihm **Geborgenheit**. Wenn Sie sich selbst **eine positive Grundhaltung** bewahren können, überträgt sich das auf Ihr Kind und vermittelt ihm **Zuversicht und Sicherheit**.
- Auch Sie als Eltern brauchen Zeit zur Entspannung – planen Sie also auch Pausen für Ihre **eigene Erholung** ein.