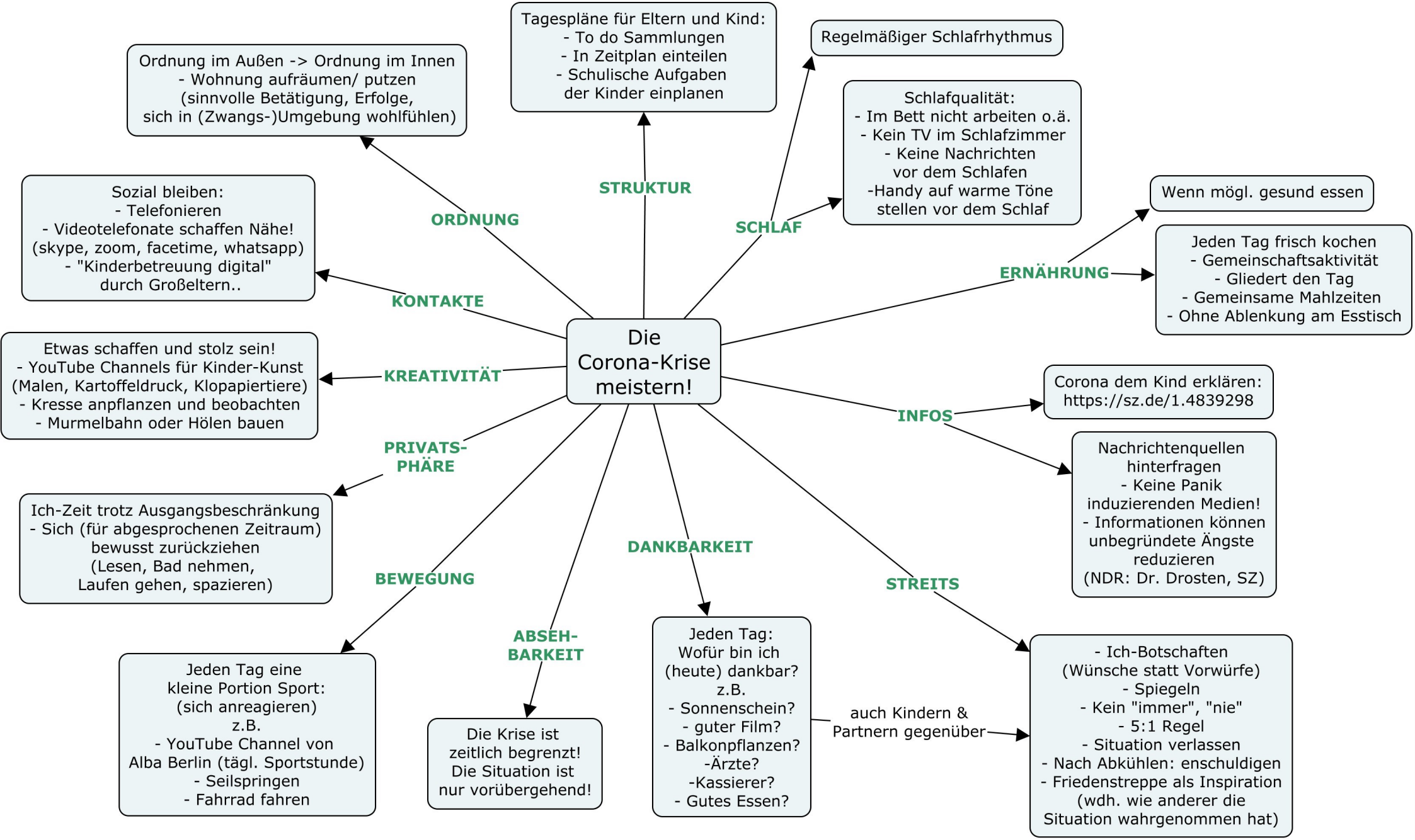
Die Corona-Krise meistern!
ORDNUNG
Ordnung im Außen -> Ordnung im Innen
- Wohnung aufräumen/ putzen
(sinnvolle Betätigung, Erfolge,
sich in (Zwangs-)Umgebung wohlfühlen)
STRUKTUR
Tagespläne für Eltern und Kind:
- To do Sammlungen
- In Zeitplan einteilen
- Schulische Aufgaben
der Kinder einplanen
SCHLAF
Regelmäßiger Schlafrhythmus
Schlafqualität:
- Im Bett nicht arbeiten o.ä.
- Kein TV im Schlafzimmer
- Keine Nachrichten
vor dem Schlafen
-Handy auf warme Töne
stellen vor dem Schlaf
ERNÄHRUNG
Wenn mögl. gesund essen
Jeden Tag frisch kochen
- Gemeinschaftsaktivität
- Gliedert den Tag
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Ohne Ablenkung am Esstisch
KONTAKTE
Sozial bleiben:
- Telefonieren
- Videotelefonate schaffen Nähe!
(skype, zoom, facetime, whatsapp)
- "Kinderbetreuung digital"
durch Großeltern..
KREATIVITÄT
Etwas schaffen und stolz sein!
- YouTube Channels für Kinder-Kunst
(Malen, Kartoffeldruck, Klopapiertiere)
- Kresse anpflanzen und beobachten
- Murmelbahn oder Hölen bauen
INFOS
Corona dem Kind erklären:
https://sz.de/1.4839298
Nachrichtenquellen
hinterfragen
- Keine Panik
induzierenden Medien!
- Informationen können
unbegründete Ängste
reduzieren
(NDR: Dr. Drosten, SZ)
PRIVATS-
PHÄRE
Ich-Zeit trotz Ausgangsbeschränkung
- Sich (für abgesprochenen Zeitraum)
bewusst zurückziehen
(Lesen, Bad nehmen,
Laufen gehen, spazieren)
BEWEGUNG
Jeden Tag eine
kleine Portion Sport:
(sich anreagieren)
z.B.
- YouTube Channel von
Alba Berlin (tägl. Sportstunde)
- Seilspringen
- Fahrrad fahren
ABSEH-
BARKEIT
Die Krise ist
zeitlich begrenzt!
Die Situation ist
nur vorübergehend!
DANKBARKEIT
Jeden Tag:
Wofür bin ich
(heute) dankbar?
z.B.
- Sonnenschein?
- guter Film?
- Balkonpflanzen?
-Ärzte?
-Kassierer?
- Gutes Essen?
auch Kindern &
Partnern gegenüber
STREITS
- Ich-Botschaften
(Wünsche statt Vorwürfe)
- Spiegeln
- Kein "immer", "nie"
- 5:1 Regel
- Situation verlassen
- Nach Abkühlen: enschuldigen
- Friedenstreppe als Inspiration
(wdh. wie anderer die
Situation wahrgenommen hat)