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
- Routinen aufbauen

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, Klorollentiere)
- Kresse anpflanzen und beobachten
- Murmelbahn oder Höhlen 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 abreagieren)
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?

STREITS

auch Kindern & Partnern gegenüber

- Ich-Botschaften
(Wünsche statt Vorwürfe)
- Spiegeln
- Kein "immer", "nie"
- 5:1 Regel (eine negative Interaktion
braucht zum Ausgleich fünf positive)
- Situation verlassen
- Nach Abkühlen: enschuldigen
- Friedenstreppe als Inspiration
(wdh. wie anderer die
Situation wahrgenommen hat)

Schulpsychologie München, Beratungsteam
Würmtal – Andrea Bachmeier, 03.2020