



Der Kinderschutzbund  
Kreisverband Ortenau

## TIPPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN DER SCHWIERIGEN ZEIT MIT SORGEN UND ÄNGSTEN, WEGEN DER CORONAPANDEMIE

#WOHLFÜHLEN

### #TIPPLISTE

#### WEGE ZUM SICHER-WOHLFÜHLEN

Folgende Liste enthält Vorschläge, die Kindern und Jugendlichen bei Stress oder anderen negativen Situationen helfen können. Nicht alle wirken bei jedem Menschen. Dennoch lohnt es sich, das Eine oder Andere auszuprobieren:

##### **1. Unterbrich alles, was du gerade tust.**

Schließe Deine Augen und nimm zehn langsame, tiefe Atemzüge. Lenke dich von deinen Gedanken ab, indem du deine Atemzüge zählst. (einatmen bis 5 oder 6 zählen und ausatmend wieder zählen, soweit, wie du kommst, das vertieft deine Atemzüge und lässt dich ruhiger werden. Probiere es aus!)

##### **2. Stell dir deinen sicheren Ort mit der Kraft deiner Gedanken vor.**

Versuche vor deinem inneren Auge ein Bild in der Natur oder bei dir zu Hause genau zu erkennen. Schau dir diesen Ort ruhig an, die Farben, die Stimmung, die Möbel usw.

##### **3. Gehe in ein ruhiges Zimmer**

und lies ein gutes Buch.

##### **4. Hör deine Lieblingsmusik.**

##### **5. Bete, meditiere oder konzentriere dich auf deine persönliche Entspannungsformel.**

Das könnte sein: Mir geht es gut. Ich atme ruhig und tief. Nichts als Frieden und Ruhe in mir. Ruhe ist wichtig.

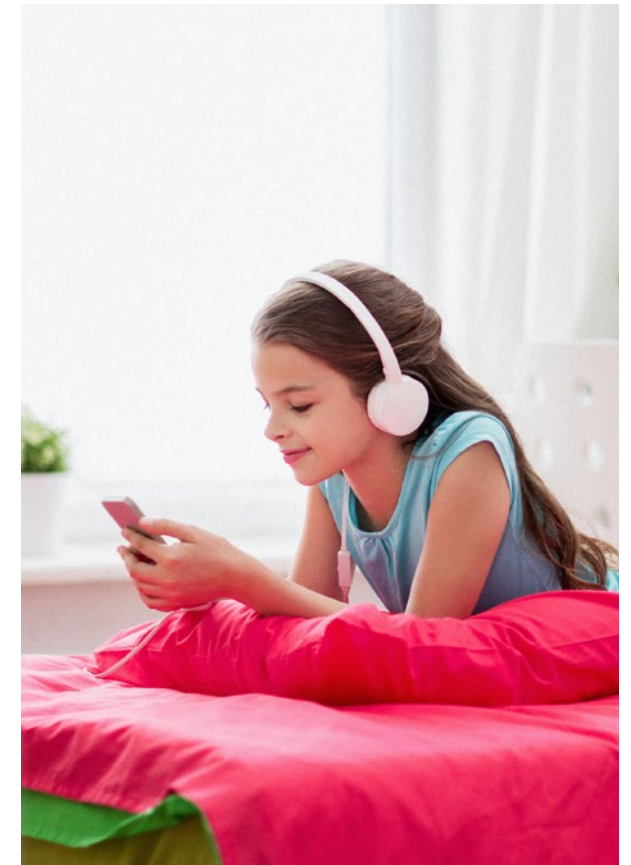
*(Hinweis: kurze und einprägsame Sätze, die sich auch gerne reimen dürfen, die gut und einfach formuliert sind)*

##### **6. Höre, beobachte oder lies etwas Lustiges.**

Witzbuch, kleine lustige Videos oder Animationsfilme anschauen

##### **7. Mach einen Spaziergang in einer sicheren Gegend.**

Versuche in der Natur zu sein und diese genau zu betrachten. z.B. Wolken die vorbeiziehen, die Blüten an den Bäumen usw.



### 8. Laufe für fünf Minuten auf der Stelle.

Jumping Jack oder Seilspringbewegungen auf der Stelle, bringen deinen Kreislauf in Schwung und mit Bewegung fühlst du dich gleich besser. Dabei kannst du deine Lieblingsmusik hören.

### 9. Ruf eine/n Freund/-in an.

Frage nach, wie es ihm geht und wie er mit der Situation umgeht. Vielleicht hat er auch ein paar Tipps für dich?

### 10. Sprich mit deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, die dich verstehen und dir zuhören.

Sprich über deine Sorgen und Ängste, so komisch es sich für dich vielleicht auch anfühlt. Es ist ganz normal, dass man Angst vor Krankheiten oder gar vor dem Tod hat.

### 11. Schreib in dein Tagebuch.

Dies ist eine gute Zeit deine Ängste und Sorgen aufzuschreiben, aber auch, wofür du dankbar, was du am Tag erlebt hast oder was du jemandem Gutes getan hast.

- Ich habe jemandem Mut gemacht, der traurig war.
- Ich habe einen Witz gemacht, über den sogar meine Eltern gelacht haben.
- Ich habe ein neues Musikstück gelernt.

### 12. Übernimm freiwillige Aufgaben.

Wenn dich jemand um Hilfe bittet, versuche dich zu motivieren diese Aufgabe zu übernehmen. Jemandem helfen bringt gute Laune und wird mit Freude des anderen belohnt.

### 13. Singe laut.

Mache deine Lieblingsmusik an und singe und tanze im Zimmer herum, entweder allein oder mit deinen Geschwistern oder ganzen Familie. Das bringt gute Laune. Es gibt gute Videoanleitungen, um Tänze oder Tanzschritte zu erlernen. (z.B. bei [YouTube](#))



### 14. Sag dir selbst, dass alles besser sein wird.

Versuche dich von schlechten Nachrichten abzugrenzen. Schau nicht ständig auf dein Smartphone, was es Neues gibt. Versuche Dinge zu tun, die dir Spaß machen und nicht, was dich runterzieht.

Nimm dir etwas vor, was du nach dieser Zeit unbedingt tun willst. Schmiede Pläne, die Vorfreude wird dir gut tun. Mit dem Ziel vor Augen ist es vielleicht leichter die schwierige Zeit zu überstehen.

### 15. Nimm ein warmes Bad.

Tue etwas, was dich entspannt.

### 17. Mache Handarbeiten häkeln, nähen, stricken, Holzarbeiten, malen usw.

Suche dir ein Projekt allein oder mit jemanden aus deiner Familie zusammen. Du kannst etwas Neues lernen und es bringt dich näher zusammen mit deinen Geschwistern oder Eltern.

### 18. Sage dir fünf gute Eigenschaften von dir selbst.

Schreibe diese ruhig in dein Tagebuch. Wenn dir nichts einfällt, frage deine Freunde oder Geschwister, was du tolles kannst, welches deine Stärken sind.

### 19. Sprich über deine Gefühle.

Wenn du das vorher noch nie getan hast, dann ist jetzt eine gute Gelegenheit damit zu beginnen. Wenn du das nicht mit deiner Familie tun kannst oder möchtest, sprich mit einem Freund oder rufe ein Beratungstelefon an. Da kannst du dies üben mit jemanden über deine Sorgen und Ängste zu sprechen. Sie können dir vielleicht einen anderen Blickwinkel ermöglichen, wie du damit umgehen kannst oder wie du deine Sorgen betrachten kannst.

*Quelle: Cohen/Mannarino/Deblinger 2009 20 21, zusammengefasst Kinderschutzbund Ortenau e.V. Dana Flöber*

# ÄNDERUNGEN IM FERNSEHPROGRAMM

#ZUHAUSEBLEIBEN



## #EMPFEHLUNGEN WEGE ZUM SICHER-WOHLFÜHLEN

Die öffentlichen Fernseh- und Radiosender haben ihr Programm umgestellt, sodass jetzt **auch vormittags Kinderprogramm** läuft, zum Teil empfehlenswerte Lernsendungen. Informationen hierzu finden Sie beispielsweise unter:

- [www.ard.de](http://www.ard.de)
- [www.mdr.de](http://www.mdr.de)
- [www.br.de](http://www.br.de)
- [www.planet-schule.de](http://www.planet-schule.de)
- [www.wdr.de](http://www.wdr.de)
- [www.zdf.de](http://www.zdf.de)
- [www.kika.de](http://www.kika.de)

Die Stadt Wien verbreitet über ihre Online-Kanäle ein **kindgerechtes Erklärvideo**:

[www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw)

Die Kinderseiten haben ebenfalls **kindgerechte Informationen** zusammengestellt:

[www.seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus](http://www.seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus)

Was tun, wenn die Familie in Quarantäne ist?  
**Schöne Beschäftigungsideen für Zuhause** hat die Autorin und Diplom-Pädagogin Susanne Mierau auf ihrem Blog gesammelt:

[www.geborgen-wachsen.de/2020/03/14/familienalltag-zu-hause-gestalten](http://www.geborgen-wachsen.de/2020/03/14/familienalltag-zu-hause-gestalten)

Viele Illustrator\*innen stellen jetzt ihre **Ausmalvorlagen kostenlos im Netz** zur Verfügung. Wem also die Zeichenideen so langsam ausgehen, findet hier Druckvorlagen und neue Inspiration:

[www.illustratoren-gegen-corona.de](http://www.illustratoren-gegen-corona.de)

Die Initiative „Schau hin“ sammelt auf ihren Seiten **Tipps zum kreativen Umgang mit Medien**. Wer gemeinsam ein Video drehen oder gar programmieren lernen möchte, findet hier viele Infos:

[www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung](http://www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung)

Abschließend soll eines nicht zu kurz kommen: Viel Zeit auf wenig Raum ist für viele Familien sehr belastend. Die „**Nummer gegen Kummer**“ ist für Eltern, Großeltern und Kinder auch weiterhin per Telefon, E-Mail und Chatfunktion erreichbar:

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## #MEDIENKONSUM DIE MISCHUNG MACHT'S

Wie in normalen Zeiten auch, gilt in Sachen Medien: Auf die Mischung kommt es an. Denn egal, was wir tun: Zuviel davon ist ungesund. Ohne einen entsprechenden Ausgleich können gesundheitliche Schäden entstehen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Bewegung und frische Luft bekommt und unterschiedlichen Beschäftigungen nachgeht.

*Quelle: Konfliktkultur, ElternWissen Corona, Newsletter Kinderschutzbund Bundesverband*