

## Tipps für Eltern und Kinder im Homeoffice



### *Reden Sie mit Ihren Kindern über die Situation. Kindgerecht.*

Kinder wollen verstehen. Erklären Sie, warum Sie derzeit im Homeoffice arbeiten und bringen Sie den Kindern Ihre Arbeit vielleicht sogar ein bisschen näher. Es gibt doch nichts Spannenderes, als einmal in die Welt der „Großen“ zu schnuppern. Ein tolles Video, um das Coronavirus kindgerecht zu erklären finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&t>

### *Nutzen Sie Routinen.*

Auch für die Kinder ist es einfacher, wenn die Eltern ihnen eine Tagesstruktur vorgeben. Frühstücken Sie vor dem Beginn im Homeoffice z.B. mit der Familie, widmen Sie sich kurz Ihren Kindern und erklären dann, wann Sie wieder für sie da sein können. Je mehr Klarheit besteht, was in der Zwischenzeit passiert und wann Sie sich wieder mit dem Nachwuchs beschäftigen können, desto besser.

### *Seien Sie nachsichtig.*

Im Moment läuft täglich eine Folge der „Sendung mit der Maus“. Erlauben Sie es Ihren Kindern ruhig, diese zu schauen oder schauen Sie gemeinsam auf der Internetseite <https://www.wdrmaus.de/> nach kindgerechten Informationen. Ihre Kinder bleiben wissensdurstig.

Sofern nicht von der Schule geregelt, gibt es auch sinnvolle Lernangebote wie z.B. in Nordrhein-Westfalen: [https://www.land.nrw/de/pressemitteilung/ministerin-gebauer-der-wdr-macht-den-schuelerinnen-und-schuelern-waehrend-der?fbclid=IwAR3c94iTgmoGe65SAjg61VsBKjqGifc2G-3VZPusHL1-dgaOMbzR\\_upfB4](https://www.land.nrw/de/pressemitteilung/ministerin-gebauer-der-wdr-macht-den-schuelerinnen-und-schuelern-waehrend-der?fbclid=IwAR3c94iTgmoGe65SAjg61VsBKjqGifc2G-3VZPusHL1-dgaOMbzR_upfB4)

### *Binden Sie Ihre Kinder mit ein.*

Motivieren Sie Ihre Kinder vor dem Hintergrund der aktuellen Situation z.B. Bilder für ihre Großeltern zu malen oder Briefe zu schreiben, zu basteln. Erklären Sie den Kindern, warum sie Oma und Opa derzeit nicht besuchen können.

Binden Sie Ihre Kinder zudem in Haushaltstätigkeiten mit ein. Gemeinsam kochen verbindet und schafft einen festen Tagespunkt.

### *Machen Sie Ihre Kinder fit für das Netz.*

Gerade ältere Kinder können sich schon allein beschäftigen, haben vielleicht begrenzten Zugang im Internet zu kindgerechten Seiten. Empfehlenswerte Seiten sind:

<https://www.internet-abc.de/>

<https://www.klicksafe.de/>



**Übrigens: wer keinen Garten hat, findet hier auch tolle Angebote zur Bewegung für Kinder:**

<https://www.pebonline.de/>

Die Plattform für Ernährung und Bewegung hat zusätzlich zu Bewegungs-Tipps von „Peb und Pebber“ auch schöne Rezepte wie Tarzanbecher, Pumuckl-Saft und Co.

*Grundsätzliche Informationen zum Familienalltag in Zeiten von Corona finden Sie hier:*

<https://www.bzfe.de/inhalt/familienalltag-in-zeiten-des-coronavirus-35324.html>