

# TIPPS & HINWEISE

## für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen im Corona-Lockdown vom Jugendamt Landkreis Emsland

### **Aus Krisen lernen:**

Mittlerweile befindet sich das Land in einem zweiten Lockdown mit erneuten Einschränkungen im KiTa- und Schulbetrieb. Hilfreiche Erfahrungen und Erkenntnisse, die aus dem ersten Lockdown gewonnen wurden, tragen zu einer guten Krisenbewältigung bei:

- Geschwister sollten zum gemeinsamen Spiel und der gegenseitigen Aufmunterung angeregt werden.
- Es sollte ein regelmäßiger Kontakt zu den Großeltern, wenn auch nicht persönlich, stattfinden.
- Der regelmäßige Austausch zwischen Freunden sowie Lehrkräften und Erzieher/innen zu den Kindern und Eltern ist enorm wichtig.
- Mehr gemeinsame Aktivitäten und Mahlzeiten wirken sich positiv auf das Familienleben aus. Dabei sollten Eltern bei sich und vor allem älteren Kindern und Jugendlichen auch auf Rückzugsmöglichkeiten achten.
- Viele Eltern nahmen insbesondere in Überforderungssituationen und familiären Krisen Hilfe und Beratung in Anspruch und fühlten sich danach deutlich emotional entlastet.

### **Beschäftigung & Freizeit:**

Um Ihnen als Eltern ein paar Ideen für die Gestaltung der „Corona-Zeit“ zur Verfügung zu stellen, erhalten Sie hier einige Beschäftigungsmöglichkeiten sowie Links mit verschiedenen Spielangeboten.

- Körperliche Bewegung (Rad fahren, spazieren gehen, Ball spielen usw.) und frische Luft sind, unter Berücksichtigung der geltenden Vorschriften und der Witterungsverhältnisse, insbesondere in der jetzigen Situation sehr wichtig.
- Falls es das Wetter nicht zulässt, können Fitnessaktivitäten auch Zuhause erfolgen. Unter dem Stichwort „Fit mit Kids“ finden Sie z.B. bei YouTube viele Videos zum Mitmachen.
- Kontaktaufnahme zu Freunden und Familienangehörigen, beispielsweise durch Briefe, E-Mail, Skype oder Telefonate.
- Kreativ werden mit Bügelperlen, Wasserperlen, PlayMais, Ministeck, Diamond Paintings etc.
- Viele Bastelideen oder Spiele, die am besten gemeinsam mit Geschwistern oder Freunden per Videokonferenz gespielt werden können sind zu finden unter: <https://www.sommererlebnis-emsland.de/ideenwelt.html>
- Lernen, trotz geschlossener Schule mit der „Anton App“. Dies ist eine kostenlose Lern-App für alle Altersstufen (Grundschule bis Gymnasium).

# TIPPS & HINWEISE

## für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen im Corona-Lockdown vom Jugendamt Landkreis Emsland

### **Struktur**

Ein gut geplanter Tagesablauf ist eine gute Basis für ein funktionierendes Familienleben. Auch wenn Kindergärten und Schulen derzeit geschlossen sind, können Sie als Eltern Strukturen schaffen. Strukturieren Sie Ihren Alltag, indem sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen Tagesplan erstellen. Es ist wichtig, trotz Schulausfall feste Zubettgehzeiten und Rituale (Bücher lesen, Abläufe vor dem Schlafen) einzuhalten. Auch können Sie feste „Termine“ am Tag planen, wie z. B. gemeinsames Essen, Basteln und Spielen. Das Einschalten des Fernsehers oder des Smartphones sollte ebenfalls zu festgelegten Zeiten (angepasst an das Alter der Kinder) erfolgen.

### **Krisen vermeiden**

Die Corona-Pandemie beschäftigt sowohl Eltern als auch Kinder. Beantworten Sie Fragen der Kinder entwicklungsgemäß. In einer solchen Zeit ist es besonders wichtig Ruhe zu bewahren sowie Sicherheit und Optimismus auszustrahlen. Denn Ihre Gelassenheit wirkt sich auch auf Ihre Kinder aus. Versuchen Sie bestehende Regeln im Alltag beizubehalten, denken Sie aber auch immer daran, dass es eine Ausnahmesituation ist und dass der gesamte Alltag an die aktuelle Situation angepasst werden muss. Versuchen Sie Hartnäckigkeit und Konflikte zu vermeiden.

### **Kontakte**

Sollte es dennoch zu Krisensituationen kommen, besteht die Möglichkeit Kontakt zu den Institutionen aufzunehmen:

#### **LANDKREIS EMSLAND - FACHBEREICH JUGEND**

(Mo - Do: 08:00 - 16:00 Uhr, Fr: 08:00 - 13:00 Uhr)

Meppen: 05931-44-1393 | Lingen: 0591-84-3343

Aschendorf: 04962-501-3138

**In dringenden Fällen ist das Jugendamt außerhalb der Dienstzeiten über die Rettungsleitstelle (112) zu erreichen.**

#### **EHE-, FAMILIE-, LEBENS- UND ERZIEHUNGSBERATUNG:**

(Mo – Fr: 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr) Meppen: 05931-12050 |

Papenburg: 04961-3456 Lingen: 0591-4021

#### **DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND E.V.**

Meppen: 05931-876580 (Mo - Do: 09:00 - 17:00 Uhr)Lingen: 0591-2262 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

**NUMMER GEGEN KUMMER FÜR KINDER & JUGENDLICHE:** 116 111 (anonym und kostenlos Mo - Sa: 14:00 - 20:00 Uhr sowie Mo, Mi + Do: 10:00 – 12:00 Uhr)

**ELTERNTELEFON:** 0800-111 0550 (anonym und kostenlos Mo - Fr: 09:00 - 17:00 Uhr sowie Di + Do: 17:00 - 19:00 Uhr)