



Coronavirus: Praktische Tipps für Familien



COVID-19 stellt uns alle vor eine Ausnahmesituation. Die Corona-Massnahmen können sehr belastend sein. Lernen zu Hause, kein Treffen in Gruppen, finanzielle Sorgen, Ferien, die abgesagt werden müssen. Der Kinder- und Jugenddienst bietet mit diesem Informationsblatt Anregungen, wie diese schwierige Zeit dennoch gut überstanden werden kann.

Den Tag planen

- Struktur gibt Sicherheit.
- Stehen Sie zur gleichen Zeit auf wie immer und ziehen Sie sich an (nicht im Pyjama bleiben).
- Halten Sie die gewohnten Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein.
- Planen Sie Aktivitäten, Aufgaben, soziale Kontakte, Spielmomente.
- Planen Sie Pausen ein.
- Das Wochenende als besondere Zeit planen.
- Hängen Sie den Tagesplan in der Wohnung für alle sichtbar auf.
- Beteiligen Sie die ganze Familie an der Haushaltsführung. Wechseln Sie die Aufgaben Einkaufen, Kochen, Reinigen, Waschen in der Familie ab.

Medien und Spielkonsolen bewusst und gezielt konsumieren

- Entscheiden Sie, welche Medien Ihnen gut tun und wann Sie diese benutzen möchten.
- Für Kinder gilt: Feste Zeiten (z.B. von 8:00 bis 9:00h und von 17:00 bis 18:00h), altersentsprechend und gewaltfrei.
- Siehe www.jugendundmedien.ch

Soziale Kontakte über Videotelefonie pflegen

- Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt.
- Verabreden Sie sich zu Telefon- und Videochats.
- Planen Sie dies in Ihren Tagesplan mit ein.

Positiv bleiben

- Nützen Sie Ihre positiven Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun (z.B. Spielen, Massage).
- Tun Sie was Sie gut können (z.B. Kochen, Singen, Zeichnen).
- Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Spielen Sie mit den Kindern.
- Schaffen Sie Momente der Freude und Ausgelassenheit mit Ihren Kindern (z.B. Verstecken).
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt grosse Erziehungsmaßnahmen zu setzen. Strafen Sie Ihr Kind nicht.
- Loben Sie das gute Verhalten Ihres Kindes.

Sich bewegen – zu Hause und auswärts

- Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus.
- Benutzen Sie Videos im Internet (z.B. Zumba, Yoga, Aerobics).
- Kinder sollen sich auch in der Wohnung bewegen können (z.B. auf dem Bett hüpfen, tanzen).
- Kinder sollen Sonne tanken können. Gehen Sie mit Ihrem Kind regelmässig ins Freie. Achten Sie darauf, dass sich nicht mehr als fünf Personen treffen.
- Erfinden Sie mit den Kindern Spiele, die Spass bereiten und wo man bewusst zwei Meter Abstand voneinander haben muss.

Sie brauchen Hilfe?

Im Netzwerk Kinderschutz sind alle Anlaufstellen im Kanton Basel-Stadt, die Kinder oder Eltern unterstützen oder Hilfe bieten.



www.jfs.bs.ch/anlaufstellen

Der Kinder- und Jugenddienst berät Sie auch telefonisch: 061 267 45 55 oder per Mail kjd@bs.ch.

Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Kinder- und Jugenddienst
Leonhardsstrasse 45
4001 Basel
Tel. 061 267 45 55 • kjd@bs.ch • www.kjd.bs.ch

(Bitte besuchen Sie uns nur nach einer telefonischen Voranmeldung.)