



**ACHTUNG!  
KINDERSEELE**

STIFTUNG FÜR DIE PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT VON KINDERN

APRIL 2020 | AUSGABE 2

# OSTERN ZUHAUSE!

Sondernewsletter der Stiftung "Achtung!Kinderseele"



## **LIEBE ELTERN, KITA-TEAMS, ÄRZTINNEN UND ÄRZTE UND LIEBE INTERESSIERTE,**

in fast ganz Deutschland sind zurzeit Osterferien und am kommenden Wochenende stehen die Osterfeiertage an. Es mag verwundern, dass wir von Urlaub, Ferien und Feiern sprechen. Schließlich befinden wir uns alle in einer Ausnahmesituation und stehen im Alltag vor neuen Herausforderungen. Wir alle - ob Alt oder Jung - lernen Tag für Tag dazu! Die Ausbreitung des Corona-Virus und seine Folgen erfordern ein ständiges Neu- und Umdenken. Der Wegfall tragender sozialer Strukturen lässt uns den Alltag neu erleben. Auch als Eltern lernen wir unsere Kinder neu kennen - wie auch unsere Kinder uns.

Trotz eigener Verunsicherung und Zukunftsangst sollte es Eltern aber gelingen, Kindern Normalität und Sicherheit zu vermitteln. Dabei helfen Alltagsstrukturen, wie feste Tagesabläufe, die Kindern Klarheit und Stabilität geben. Das ist anstrengend, denn Strukturen, die zwar kommuniziert, aber nicht eingehalten werden, sind wenig hilfreich. Gleichzeitig soll ja noch Zeit für liebevolles Miteinander sein! Was kann also helfen, sich zu Ostern im „Familien-Nest“ wohl zu fühlen?

Unser Vorschlag: Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Ablauf der Ostertage. Planen Sie zusammen, welche Aktivitäten Sie sich wann vornehmen. Auf diese Weise können Kinder sich idealerweise jeden Tag auf ein kleines Highlight freuen. Beispielsweise geben individuelle Zeiten mit Mama oder Papa emotionalen Halt und stärken Kinder. Sie können gemeinsam Ostern vorbereiten. Denn positive und fröhliche Erlebnisse sind wichtig für Kinder – gerade in einer unsicheren Zeit. Dazu folgen hier ein paar Gedanken – verbunden mit allen guten Wünschen für ein fröhliches Osterfest!



## URLAUB IST URLAUB

An freien Ostertagen und in den Ferien sollte die Arbeit im Familienalltag keine Rolle spielen. Ein deutlicher Unterschied zwischen der Arbeits- und Urlaubssituation ist wichtig, besonders in der Homeoffice-Situation – auch für Eltern. Es ist eine Belastung, dauerhaft erreichbar zu sein und wenig Entspannung im Homeoffice zu haben. Nutzen Sie die Osterfeiertage, um Ihre Akkus aufzuladen und Kraft zu sammeln. Lassen Sie Ihren Arbeitslaptop zu und das Handy „schlafen“.



© Simone Seidel

Rituale sind für Kinder wichtig! Dazu gehören auch Feste wie Ostern. Wenn wir Ostern feiern, sollten wir darauf gerade jetzt nicht verzichten. Ostern ausfallen zu lassen, würde Kinder enttäuschen. Kinder verzichten sowieso schon auf so Vieles - den Kita-Besuch, die Schule und die Treffen mit ihren Freunden. Da möchten wir ihnen nicht die Vorfreude auf das Fest nehmen, oder? Wir können wir also die Feiertage nutzen, um für positive Momente in der Familie zu sorgen?

## KOCH-IDEE: OSTERHASEN-PANCAKES

Wie wäre es mit gesunden und leckeren Pancakes zum Frühstück? Besonders viel Spaß machen die Pancakes, wenn Sie schön dekoriert sind. Und das Beste, Sie brauchen nur drei Zutaten: 100 g Haferflocken, 1 reife Banane und 200 ml Milch.



Für 6 kleine Pancakes mahlen Sie die Haferflocken am besten im Mixer, sodass die Haferflocken zu einem ganz feinen Mehl werden. Fügen Sie die pürierte Banane und die Milch hinzu und verrühren Sie alles zu einem zähen Teig. Jetzt können Sie mit einer Kelle kleine Pancakes abschöpfen und im erhitzten Öl (am besten Kokosöl) in der Pfanne ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Verzieren Sie die Pancakes anschließend gemeinsam mit Ihrem Kind, sodass sie wie Osterhasen aussehen. Dafür eignen sich besonders gut Blaubeeren, Bananen, Himbeeren, Joghurt, Äpfel, Nussmus.

Sie wollten eigentlich in den Ferien in Urlaub fahren? Sie können die Pancakes mit Kräutern und Früchten aus dem Urlaubsland verfeinern z.B. italienische Kräuter, tropische Früchte oder ostfriesische Krabben. Auch herzhaft schmeckt's.



## KEIN DAUERTHEMA

... Immer, immer wieder ... Virus, Pandemie, Krise.... Es ist wichtig, mit Kindern über das Virus und seine Ausbreitung zu sprechen. Dabei sollten Eltern auf die Ängste ihrer Kinder eingehen und die Informationen mit ihnen altersgerecht besprechen. Achten Sie aber darauf, dass Corona nicht zum Dauerthema wird.

Unsere Empfehlung: Für den Konsum von Nachrichten und Medien sollten Sie aktuell mehr denn je auf feste Zeiten achten. Wichtig ist hier, dass Kinder nicht ungefiltert und permanent mit den Nachrichten zu Corona konfrontiert sind. Wenn Sie gemeinsam Nachrichten gucken oder hören, sprechen Sie anschließend darüber und beantworten Sie mögliche Fragen. Es gibt auch Nachrichten für Kinder im Radio und Fernsehen!

## VERMISSEN ZULASSEN

Auf der Radtour am Wochenende ist eine Familie an uns vorbeigeradelt. Der kleine Sohn hat seiner Mutter voller Inbrunst erklärt, dass er am Montag so gerne wieder in die Kita gehen würde. Damit ist er sicher nicht alleine!

Kita- und Schulkinder lernen gerade das Vermissen kennen. Sie vermissen ihre Freunde, ihre Großeltern, ihre Erzieherinnen und Erzieher, ihre Lehrerinnen und Lehrer, ihre Sportmannschaften und Musikschulen... Sie entwickeln und sammeln noch Lebenserfahrungen, um solche Gefühle kennen zu lernen und einordnen zu können. Sie leben mehr im Hier und Jetzt als Erwachsene. Das aktuelle Gefühl ist für Kinder immer das Wichtigste und Realste sowie emotional oft sehr bewegend. Kinder wissen noch nicht, dass sich das Leben auch wieder ändern kann. Das gehört zum Aufwachsen dazu.

Wie können Sie helfen? Sie können mit Ihrem Kind in einer ruhigen Minute, z. B. bei Mama- oder Papa-Zeit, darüber reden und sich diejenigen, die vermisst werden, vorstellen. Überlegen Sie doch einmal gemeinsam, womit die Freunde wohl gerade spielen oder was die Oma kocht. Schreiben Sie die Geschichten doch auf, lassen Sie Ihr Kind etwas malen und verschicken Sie es als Brief oder Postkarte – vielleicht auch als Ostergruß?



©Jessica West from Pexels

## BASTEL-TIPP: MASKENFOTOS FÜR DIE FAMILIE

Sie wären zu Ostern sicherlich gern mit Ihren Verwandten und Freunden zusammen. Wäre es nicht schön, ihnen eine Freude zu machen? Basteln und Malen sind tolle Beschäftigungen für gemeinsame Stunden mit Ihrem Kind. Malen stärkt zudem die motorische Entwicklung und die Fantasie ihres Kindes. Beim Basteln von Osterhasen-Masken kommen Sie sicher in Osterstimmung. Anschließend können Sie sich die Masken aufsetzen und ein Foto mit Ostergrüßen verschicken. Wen wollen Sie zum Schmunzeln bringen?

Wir empfehlen folgende Materialien für die Masken:

- Papier
- Pappteller
- Tusche und Pinsel
- Schere, Klebestift oder Tacker
- Strohalm

Ein halber Pappteller dient als Vorlage, schneiden Sie hier auch zwei Löcher für die Augen aus und denken Sie an die Nase an der unteren Hälfte. Aus dem Papier können Sie zwei Ohren ausschneiden und diese mit Tusche ausmalen. Befestigen Sie die Ohren mit einem Klebestift oder einem Tacker oben am Halbkreis. Genauso kleben Sie einen Strohalm unten an die Nase, die Sie noch anmalen können. Schon sind Sie bereit für ein lustiges Ostergrußfoto!



## SO GEHT'S BEI UNS WEITER

Nächste Woche thematisieren wir die Homeoffice-Situation mit Kindern. Wir werden von Schildern, Regeln und Kopfhörern berichten. Und wir sprechen von den Kindern, die fast alleine in der Kita sind – weil ihre Eltern in systemrelevanten Berufen arbeiten.

Wir freuen uns auch über Themenvorschläge von Ihnen. Schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@achtung-kinderseele.org](mailto:info@achtung-kinderseele.org). Wenn Sie weitere Informationen zur Stiftung „Achtung! Kinderseele“ erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter [www.achtung-kinderseele.org](http://www.achtung-kinderseele.org) für unseren Newsletter an.

Unter dem Motto #wirbleibenaktiv rufen wir auf Facebook zu Aktivitäten auf. Wir freuen uns, wenn Sie bei unseren Challenges mitmachen: [www.facebook.com/achtungkinderseele](https://www.facebook.com/achtungkinderseele)

Bleiben Sie gesund und haben Sie ein schönes und sonniges Osterwochenende!

Das Team der Stiftung "Achtung!Kinderseele"