

## Wie stärke ich mein Kind in Zeiten von Homeschooling?

Für viele Kinder und Jugendliche ist die Homeschooling-Zeit gekennzeichnet durch Überforderung, fehlende Sozialkontakte und Kompromisse. Gewohnte und gesundheitserhaltende Abläufe fallen weg, dies kann zu Unsicherheit und Angstzuständen führen.

### Wie können wir unsere Kinder stärken?

- ☺ Für Kinder und Jugendliche sind *stabile Beziehungen* zu den Eltern und Freundinnen und Freunden, sowie gute Bewältigungsstrategien von besonderer Bedeutung. Sie benötigen Zuversicht, soziale Bindungen und positive Erlebnisse. Planen Sie *gemeinsame Familienzeiten* mit viel Abwechslung und Bewegung ein. Versuchen Sie dabei allen Bedürfnissen gerecht zu werden und Ihre Kinder in die Ideenfindung einzubinden.
- ☺ Kleine Kinder benötigen jetzt *viel Aufmerksamkeit* und *Körperkontakt*. Das gemeinsame Kuscheln in der Früh ist ein besonders wertvolles Ritual und sorgt für Geborgenheit.
- ☺ Versuchen Sie den *Handy/PC/Internet-Konsum* in der Freizeit Ihrer Kinder *einzuschränken*, mit Ihren Kindern klare Regeln aufzustellen und diese auch konsequent einzuhalten. Seien Sie dabei ein gutes Vorbild und schalten Sie Ihr Handy auch mal ab! Es gilt: Je jünger Ihr Kind, desto weniger Mediennutzung!
- ☺ Bei Unsicherheit und Ängsten ist es wichtig, diese in Ruhe mit Ihrem Kind zu besprechen und gemeinsam nach *Lösungen* zu suchen.
- ☺ Seien Sie sich Ihrer *Vorbildwirkung* bewusst und sorgen Sie auch für genügend Entspannung für sich selbst.