

Mut - mach - Post

aus dem Familienzentrum



Mit lieben
nachbarschaftlichen
Grüßen

Von den Teams der Familienbildung, dem Gewaltpräventionsprojekt STINKTIER, der KISO und den Kolleg*innen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle



caritas
Caritasverband
Leipzig e.V.

FAMILIENZENTRUM - für SIE, für DICH, für ALLE, für ...



caritas
Kinder-, Jugend-
und Familienzentrum
Leipzig-Grünau

Ringstraße 2
04209 Leipzig

www.
caritas-leipzig
.de

Liebe Nachbar*innen,

wir alle sind gebeten, Sozialkontakte zu vermeiden. Das macht ein wenig einsam, wie wir finden. Unser Haus ist zu, auch wir sitzen alleine. Andere sind plötzlich rund um die Uhr mit der gesamten Familie zusammen- das klingt weniger einsam, ist jedoch anstrengend.

Für manche Kontakte braucht es neue Formen, wenn wir uns nicht besuchen können. Oma und Opa sollen ihre Enkel besser nicht treffen. In manchen getrennt lebenden Familien werden die Wechselmodelle ausgesetzt. Wir alle haben in diesen Tagen verschiedene Situationen zu meistern und Gefühle zu bewältigen.

Mit unserem Nachbarschaftsgruß möchten wir gerne Ideen und Austausch zu Ihnen und Euch senden. Damit wir uns nicht verloren gehen.

Vielleicht haben Sie ja Lust die Pinnwand in Ihrem Hausflur für Ideen, Hilferufe und Grußaustausch zu nutzen.

Auch wir freuen uns über Mails mit Anregungen, lustigen Fotos oder Grüßen an das

familienzentrum@caritas-leipzig.de

Bleiben Sie gesund und guten Mutes.

Die Kolleg*innen aus dem Familienzentrum

KLEINES KREATIVLABOR

Heiß und kalt

Sie erinnern sich vielleicht noch an *Topfschlagen* aus Ihrer Kindheit. Das lässt sich auch wunderbar ohne Kindergeburtstag spielen. Alles, was Sie brauchen ist ein Topf, einen Holzlöffel und einen Schal zum Augenverbinden. Los geht 's.

Eine Variante dieses Spiels ist „Heiß und kalt“. Eine Person (Suchende*r) geht aus dem Raum, während die anderen einen Gegenstand im Raum verabreden, der angetippt werden soll, bspw. der Wecker auf dem Regal. Die suchende Person kommt wieder rein und versucht den Gegenstand herauszufinden und anzutippen. Im Gegensatz zum Topfschlagen kann sie sehen. Geht sie in die Richtung des Gegenstandes sagen alle „heiß“, geht sie in die falsche Richtung sagen alle „kalt“.

Ziel ist es, der suchenden Person möglichst klare heiß/kalt - Signale zu geben, damit sie schnell den verabredeten Gegenstand antippt.

Spielanleitung für "Blick zurück in den Spiegel (4-8 Jahre)"

Mit einem Kreppband wird ein geschlängelter Weg auf den Boden geklebt. Nun muss eine Person diesen Weg rückwärts gehen - orientieren darf sie sich dabei nur mit einem Spiegel in der Hand. Am lustigsten ist es, wenn Sie die Zeit stoppen und am Ende den/die Schnellste*n als Gewinner*in küren.

Backpulver-Vulkan

Experiment für junge Forscher*innen

Diese Materialien benötigst du:

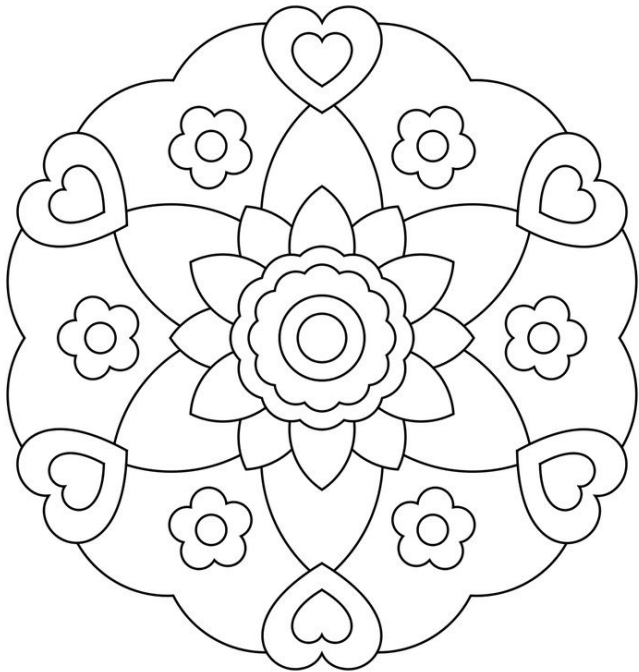
- Teller
- Schere
- 2 Gläser
- Alufolie und Klebeband
- wasserdichte Unterlage oder Tablett
- 3 Päckchen Backpulver
- 1-2 Päckchen Lebensmittelfarbe
- Spülmittel
- Ein halbes Glas Essig
- Ein halbes Glas Wasser

Wichtig: Baue deinen Vulkan auf eine wasserdichte Unterlage, sonst läuft Lava auf den Tisch oder den Boden!



Das Experiment:

- 1) Klebe eines der beiden Gläser mit einem Röllchen aus Klebeband mittig auf den Teller.
- 2) Lege zwei Bahnen Alufolie darüber, sodass Teller und Glas bedeckt sind. Klebe die Ränder der Folie an der Unterseite des Tellers fest.
- 3) Schneide - wie im Bild zu sehen - in die Mitte der Glasöffnung mit der Schere ein kleines Loch in die Alufolie. Schneide von dort aus ein Kreuz, aber nur so weit, bis du den Innenrand des Glases erreichst.
- 4) Knicke die vier Ecken der Alufolie nach innen und klebe sie am Innenrand des Glases fest.
- 5) Gib das Backpulver in den Vulkankrater. Im zweiten Glas mischst du Wasser und Essig mit Lebensmittelfarbe, bis die Flüssigkeit dunkelrot ist. Gib dann einen Spritzer Spülmittel dazu.
- 6) Kippe das rote Gemisch in den Alufolienkrater - schon bricht dein Vulkan aus.



Was ist ein Mandala?

Es handelt sich um ein geometrisches Bild, welches im Buddhismus und Hinduismus eine religiöse oder magische Bedeutung hat. Es dient als visuelles Element, das religiöse Geschichten und Zusammenhänge erzählen kann. Der Begriff Mandala wird auch immer wieder für Muster in der Natur verwendet, zum Beispiel für rund ausgelegte Blätter oder Steine.

In unserem Kulturkreis haben Mandalas heute nicht mehr unbedingt eine religiöse oder rituelle Bedeutung. Hier sind es meist Ausmalbilder, die der Entspannung, dem Stressabbau und der Konzentration dienen.

„Wie geht mein Kind mit dieser Situation um?“

Quelle: Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Covid- 19 Tipps für Eltern

Kinder nehmen den Umgang mit der aktuellen Situation sehr genau wahr. Wir stehen deshalb vor der Herausforderung, mit Kindern über diese Situation zu sprechen und uns neu zu organisieren. Wie findet Ihr Kind die veränderte Situation? Vermisst es den besten Freund, den Oma-Nachmittag, die große Rutsche auf dem Spielplatz,...?

Manche Kinder belastet und verunsichert diese Situation. Für Eltern ist es wichtig Belastungsreaktionen zu erkennen und als diese zu deuten!

Woran erkenne ich eine Belastung bei meinem Kind?

Jedes Kind reagiert auf Belastungen anders. Verunsicherte Kinder zeigen womöglich

ÄNGSTLICHKEIT STARKE ANHÄNGLICHKEIT WUTANFÄLLE
TRENNUNGSÄNGSTE APPETITLOSIGKEIT MÜDIGKEIT
BAUCH- UND KOPFWEH ZURÜCKFALLEN IN KEINKINDLICHES VERHALTEN
KONZENTRATIONSSCHWÄCHE SCHWIERIGKEITEN BEIM EINSCHLAFEN
UNRUHE UND NERVOSITÄT RÜCKZUG SCHNELLES WEINEN

Wie kann ich meinen Kindern helfen?

1. Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein. Spielen Sie mit ihm und kuscheln Sie viel.
2. Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird.
3. Die Abschnitte im Tagesplan kurz halten: denn auch die bravsten Kinder beschäftigen sich keine drei Stunden am Stück allein. Lieber 1-1,5 Stunden-Abschnitte und Programme festlegen.
4. Bewegung hilft Ihnen und Ihren Kindern Energien loszuwerden und Gefühle zu verarbeiten
5. Sorgen Sie gut für sich selbst. Gönnen Sie sich Auszeiten, um fit zu bleiben.
6. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Situation. Hilfreiche Links zur Unterstützung:
geben Sie im Netz „Corona für Kinder erklärt- Video der Stadt Wien“ ein
www.corona4kids.de

Die Sache mit der frischen Luft...

Ob Groß, ob Klein:

Frische Luft und **Sonnenschein** tut allen gut.

„Soll man oder soll man nicht rausgehen?“ Diese Frage beschäftigt viele Menschen.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat als Empfehlung für Eltern formuliert:

„Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und Zeit an der frischen Luft verbringen kann. Dies unter Berücksichtigung der jeweiligen Hinweise zum Kontakt mit anderen Personen.“

Bekanntmachung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt vom 22. März 2020, Az. 15-5422/10: Allgemeinverfügung

1. Das Verlassen der häuslichen Unterkunft ohne triftigen Grund wird untersagt.
2. Triftige Gründe sind insbesondere:
.....
2.13. Sport und Bewegung an der frischen Luft im Umfeld des Wohnbereichs sowie Besuch des eigenen Kleingartens im Sinne des Bundeskleingartengesetzes, allerdings ausschließlich alleine oder in Begleitung des Lebenspartners bzw. mit Angehörigen des eigenen Hausstandes und ohne jede sonstige Gruppenbildung größer als fünf Personen.

Sonne und frische Luft tun unserer Seele und unserem Immunsystem gut.

Bewegung hilft uns Erwachsenen und unseren Kindern angestaute Energie loszuwerden.

Die Blumen blühen und bringen Farbe in die von Angst geprägte Zeit. Das schafft Hoffnung.

Die brauchen wir jetzt!



In diesen Tagen können Sie für sich und andere sorgen...

- durch **Verständnis** für tobende Kinder in der Wohnung
- durch **Einkäufe für Ältere und Kranke**
- durch Kontakt halten mit **Anrufen** und Briefe schreiben
- durch Bereitschaft, **sich einzuschränken zum Gemeinwohl**
- durch **Ruhe & Besonnenheit** im vermeintlichen Chaos
- durch **Geduld mit der Angst und Wut** der Mitmenschen
- durch Kreativität im Umgang mit **Langeweile & Bewegungsdrang**

Für Sie telefonisch erreichbar bei Sorgen und Nöten

Familienberatungsstelle
0341 9454772

Kinder- und Jugend-
sorgentelefon

116111 kostenlos

Telefonseelsorge

0800 1110 111

0800 1110 222

E- Mailberatung

www.telefonseelsorge.de



Die Caritas- Kampagne 2020 „Sei gut, Mensch!“

Die Kampagne ist Teil der dreijährigen Caritas- Initiative zum gesellschaftlichen Zusammenhalt (2018-2020).

Mehr Informationen zu aktuellen Aktionen unter www.SeiGutMensch.de