

Tipps zum Umgang mit Kindern während der Covid-19 Krise Medien und Home Office

Erfahrene Eltern verraten ihre besten Tipps

München, 31.3.2020 – Das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen fragte 40 Eltern, die erfahren mit der Selbstreflexion ihres Medieneinsatzes im Alltag sind und zurzeit im Home Office bzw. in der Covid-19 Quarantäne sind, nach ihren besten Tipps für die Bewältigung des Alltags und den Umgang mit Medien.

Wie sich der Alltag mit Kleinkind und Home Office gestalten lässt

Klare Strukturen mit Zeiten für Gemeinsamkeit und Bewegung

Kindern hilft es, klare Zeitstrukturen anzulegen. In der Familie von Barbara mit Kindern zwischen 2 und 5 Jahren hat sich zum Beispiel die „10/50 Regel“ bewährt: „10 Minuten, in denen wir voll auf die Kinder eingehen und zusammen spielen. Das füllt den „Aufmerksamkeitsspeicher“ und gibt mir 50 Minuten, in denen ich mich auf meine Sachen konzentrieren kann“. Selbst wenn kleinere Kinder eine „Nachfragesperre“ noch nicht einhalten werden, so hilft es zu wissen, ab dann und dann haben Mama und Papa wieder Zeit für mich. Bei einem gemütlichen Frühstück kann dies im Detail besprochen und Angebote gemacht werden. Wichtig: Die Kinder dürfen natürlich auch erzählen, was ihnen heute wichtig ist und was sie gerne machen würden.

Ein toller Tipp kam auch von Judith. Sie hat für ihre drei Kinder (2, 6 und 8 Jahre alt) ein „Kinderbüro“ eingerichtet mit Ausmalbildern, Vorschulbögen und anderem wichtigen Kinderbüromaterial. Wichtig in der Planung der Tagesstruktur ist dabei der Einbau von Bewegungszeiten, ganz ähnlich wie in der KiTa. Barbara nimmt für sich den Rhythmus „nach 45 Minuten 10 Minuten Trampolin, einmal ums Haus“ oder ähnliches. Andere haben einen kleinen Parcours im elterlichen Schlafzimmer oder Keller aufgebaut.

Der Klassiker: Malen und Basteln

Als aktueller Anlass bieten sich Malen und Basteln für Ostern mit Ausmalvorlagen, Salzteig, Fimo etc. an. Nachdem die Kinder die Werke weitestgehend eigenständig erstellen können, wird anschließend mit den Ergebnissen die Wohnung dekoriert. Gerne basteln die Kinder auch etwas für Oma und Opa, das gibt zusätzliche Motivation und ist ein schöner Gruß in schwierigen Zeiten. Ein guter Tipp kam von einer Mutter: „Montessori-Material nutzen. Erbsen, Bohnen, Schüsseln, Löffel, denn das ruft ähnliche Begeisterung wie Wasserbecher hervor, lässt sich aber viel einfacher aufsaugen.“

Vor allem aber „Gelassenheit und Geduld ...“

„... und sich selbst und die Arbeit nicht allzu ernst nehmen: Jeder hat ähnliche Herausforderungen im Moment“ rät Barbara und trifft damit einen wichtigen Punkt. Es ist jetzt die Zeit, mit sich und anderen achtsam umzugehen und zu wissen: Das wird noch eine ganze Weile so weitergehen.

Wie sich Medien förderlich im Alltag integrieren lassen

Auf den Inhalt kommt es an

Wissenssendungen, je nach Alter z.B. *Checker Tobi* oder *Die Sendung mit dem Elefanten* sind weniger emotional aufregend als fiktionale Serien. Für Vorschulkinder sind Mitmachvideos wie *Jonalu* oder auch *Blues Clues* ein großer Spaß.

Feste Zeiten ankündigen

An klaren Strukturen können Kinder sich besser orientieren. Das entlastet emotional. Judith erzählt zum Beispiel ihren „Geheimtipp“: „Ich gebe feste Zeiten mit Ankündigung vor: heute Vormittag eine Folge *Sendung mit der Maus* und am späten Nachmittag *Die kleine Hexe*. Den Abspann nutze ich dann jeweils zum Ausschalten.“

Besser über den Tag verteilt als einmal 3 Stunden

Zu langes Sehen ist oftmals eine emotionale Überanstrengung. Der Tipp von Andrea (mit Kindern viereinhalb und eineinhalb Jahre): „über den Tag verteilt immer mal wieder kurz schauen, so hält sich die Vorfreude und gibt genug Zeit um zwischendurch intensiv mit der kleinen Schwester zu spielen.“

Vorsicht vor Binge-Watching

Wie uns Erwachsenen auch fällt es Kindern oft schwer, nach einer Folge einer Serie aufzuhören. Schnell werden dann noch 2, 3 oder auch 9 Folgen von *Paw Patrol* oder *Shaun, das Schaf* geschaut. Auf Dauer kann dies Medienabhängigkeit begünstigen. Also gerade jetzt, wo Medien scheinbar die Langeweile vertreiben, ist es wichtig, Kinder beim Ausschalten zu.

Heimkino als Event

Gerade für etwas ältere Kinder kann es jetzt ein tolles Erlebnis sein, gemeinsam ein Heimkino aufzubauen. Gemeinsam planen, Vorbereitungen treffen, einen altersgerechten Film aussuchen und vielleicht sogar Einladungen für alle schreiben, macht Spaß und gibt dem Kind die Möglichkeit, handlungsmächtig für seine Familie etwas Tolles zu organisieren.

Verschiedene Sinne ansprechen

Ein von vielen Eltern erwähnter Tipp: „Hörbücher statt Video“ schreibt Barbara. „Nur“ zu hören ist für viele Kinder beruhigend und sehr angenehm, insbesondere, wenn sie dabei noch etwas mit den Händen machen können. Irene, mit Kind (7 Jahre), die seit Wochen in der Quarantäne sitzt, merkt wie gut ihrem Kind das Verbinden von Hörbüchern mit Kreativität tut. Ihr Tipp: beim Hören malen, puzzeln oder z.B. den Playmobil Park aufbauen.

Medien aktiv nutzen

Da es jetzt nicht sinnvoll ist, Opa und Oma zu besuchen, bieten Skype & Co schöne Möglichkeiten sich trotzdem zu sehen. Die Großeltern freuen sich sicherlich auch über schöne Fotos oder kleine Filme. Mit iPad oder Handy lassen sich relativ leicht kleine Filme drehen und z.B. mit iMovie schneiden. Mit der App „Puppets Pals“ lassen sich gemalte Bilder oder Fotos zum Leben erwecken und schöne einfache Filme mit selbst aufgenommenen Ton produzieren.

Das Wichtigste: Immer wieder auch etwas ohne Medien machen

Als Faustformel hat Judith die „1:4 Regel“ für sich entwickelt, d.h. es darf auch gerne 20% des Tages die Beschäftigung mit Medien sein – doch Bewegung, Malen, Basteln und frische Luft sind auch gerade jetzt wichtig.

Ansprechpartnerin: Dr. Maya Götz, Leiterin, Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen. E-Mail: Maya.Goetz@br.de. Internet: www.izi.de, www.maya-goetz.de