

Wie können Familien das Beste aus der Zeit mit dem Coronavirus machen?

COVID-19 wurde kürzlich von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Pandemie erklärt und wir sind alle mit den Auswirkungen davon konfrontiert.

Unsere Gesundheitsdienstleister, Wissenschaftler und die öffentliche Hand haben vor allem Empfehlungen zur sozialen Distanzierung und Massnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit herausgegeben. So scheint es unvermeidlich, dass viel Zeit - ob selbst auferlegt oder vorgeschrieben - zu Hause mit der Familie verbracht werden wird. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um mit Ihren Kindern zu diskutieren, wie gemeinsam ein positives und produktives Umfeld in den eigenen vier Wänden geschaffen werden kann.

Routinen schaffen

Autistische Kinder sind angewiesen auf Routine. Denken Sie daran, ihre regulären Schlaf- und Morgenroutinen beizubehalten, sich zur gleichen Zeit wie in der Schulzeit zum Mittagessen zu setzen und Pläne aufzuschreiben, damit sie die Struktur des Tages und der Woche kennen. Wenn wir diese kleinen Dinge gleich halten, können sich unsere Kinder sicher und ruhig fühlen und eine potenziell beängstigende Situation kann sich viel vorhersehbarer anfühlen.

Gibt es Arbeitsaufträge von der Schule?

Die meisten Lehrer schicken Aufträge nach Hause, um die Kinder zu beschäftigen, wenn sie nicht im Klassenzimmer sind. Stellen Sie sicher, dass Sie Kennwörter für Online-Lernseiten anfordern, die in der Schule verwendet werden (falls Sie sie nicht kennen), dass Sie Zugriff auf Bücher für die angemessene Lesestufe haben, fragen Sie nach Websites mit ausdrucksbaren Arbeitsblättern oder gibt es noch Arbeitsblätter, die bereits nach Hause gebracht wurden?

Pausen / Spielzeit einplanen

Während das Zuhause oft als Ort zum Entspannen und Spass haben angesehen wird, kann das Planen von Pausen oder Spiel- / Ausfallzeiten Kindern helfen, das Gefühl zu haben, dass es mehr Routine gibt. Ein durchschnittlicher Tag an allen Schulen wechselt ab zwischen der Zeit, die für das Lernen aufgewendet wird, der Zeit zum Verarbeiten und Nachdenken und der Zeit, um Spass zu haben. Bei einem längeren Aufenthalt zu Hause kann es hilfreich sein, all diese Aktivitäten anzusprechen. Durch die geplante Pause kann ein Kind vorhersagen, wann es eine Pause einlegen muss, um seinen Körper zu bewegen und zu entspannen.

Legen Sie Zeiten fest, wann Tablets, TV oder Handy in der Freizeitphase gebraucht werden dürfen

Viele Eltern werden zweifellos von zu Hause aus arbeiten müssen und haben wichtige, eigene Aufgabenlisten. Während das Ansehen von Filmen und Lieblingsfernsehschows wahrscheinlich ein unvermeidliches - und in vielerlei Hinsicht nützliches - Werkzeug ist, um sich die Zeit zu vertreiben, sollten Sie im Rahmen des Tages Ihres Kindes einige weitere bildschirmbasierte Optionen in Betracht ziehen. Ressourcen wie www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/schulfernsehen/index.html, www.youtube.com/playlist?list=PLvZG_k3SFvtRdeyOEKhs0e-tnnBO83U0t, www.wdrmaus.de, www.prosieben.ch/tv/galileo können dazu beitragen, mehr akademische Inhalte bereitzustellen, darunter Sozialkunde, Wissenschaft, aktuelle Ereignisse und mehr. Das SRF hat bereits angekündigt, vermehrt Sendungen im Bildungsbereich für Kinder und Jugendliche auszustrahlen.

Bewegen Sie sich

Eigentlich wäre es für alle ideal, nach draussen zu gehen, um zu spazieren, Sport zu treiben und frische Luft zu schnappen. Ab sofort ist dies eventuell keine Option mehr. Zum Glück gibt es einige kreative Möglichkeiten, um sicherzustellen, dass sich die Kinder trotzdem bewegen.

Suchen Sie Optionen wie www.familienleben.ch/gesundheit/schoen-fit/so-einfach-laesst-sich-sport-mit-kindern-in-den-alltag-integrieren-5860, www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY oder mit Stichworten suchen: "Yoga für Kinder", "Beweglichkeitstraining" (z.B. auf YouTube), um sich auch innerhalb der Wohnung zu bewegen und Sport zu treiben. Wenn Sie nach anderen Optionen als videobasierten Aktivitäten suchen, können Sie zum Beispiel eine Kissenfestung bauen, Luftballons vom Boden fernhalten, eine Tanzparty veranstalten oder einen hausgemachten Hindernisparcours einrichten.

Bildung von Lebenskompetenzen

Nutzen Sie die Zeit, Ihren Kindern einige Fertigkeiten im Haushalt zu vermitteln: Lassen Sie die Kinder von Anfang bis Ende beim Waschen einer ganzen Ladung Wäsche helfen, arbeiten Sie gemeinsam ein Rezept für das Abendessen aus oder reinigen Sie die Oberflächen rund um das Haus, während Sie erklären, wie Sie verschiedene Reinigungsmethoden sicher anwenden können. All diese Erfahrungen helfen einem Kind, seine zukünftige Rolle als unabhängige/r Erwachsene/r kennenzulernen und besser zu verstehen.

Es gibt viele Möglichkeiten an den „exekutiven Fähigkeiten“ zu arbeiten. EF umfasst Fähigkeiten wie Problemlösung, Zeitmanagement, Zielsetzung und Organisation. Bieten Sie Sortier-Aktivitäten an, lassen Sie ein Kind seinen eigenen Zeitplan erstellen, ein tägliches Ziel festlegen, üben, die Zeit zu bestimmen oder spielen Sie Problemlösungsspiele wie Scharade, Memory, Puzzles etc. (Ideen dazu finden Sie auch hier: <https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/introtext>, https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gs/bp2016/fb3/5_exekutiv/5.1_spieliste_bss_bildungsplan_2016_foerderung_e_f.pdf)

Übersetzt und abgeleitet von "Making the Most of COVID-19 School Closures" von Dr. Sophie Bellenis, [Occupational Therapist](#); Real-life Skills Program Manager and Coach