

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

Berlin, 10.04.20

## Eltern sein – Familie leben

### Top 10 Angebote und Informationen in besonderen Zeiten

## #wirbleibenzuhause

🎵 Wir sind gerne rausgegangen und haben gerne laut gelacht.

Sind von Spielplatz zu Spielplatz gezogen,

Aber das ist jetzt verboten

Jetzt hängen wir auf dem Sofa und es ist gar nicht mal so schlecht.

Zu Hause ist immer noch gut

Zu Hause ist immer noch gut (AnneMayKantereit- Oft gefragt)

Alle meine Freunde sagen mir bleib jetzt daheim.

Bleib jetzt daheim, da fängst Du dir nichts ein.

Alle meine Freunden sagen mir bleib jetzt daheim

Und keiner von uns ist allein! (Lea-Leiser)

Liedquelle: [www.youtube.com/watch?v=EUS69aFX1vE](https://www.youtube.com/watch?v=EUS69aFX1vE)

Die Message des Liedes lautet: **Nicht die Hoffnung aufgeben und vor allem nicht das Lachen verlernen.**

Gerade erleben wir eine seltsame Zeit. Die Straßen sind wie leergefegt und draußen ist alles still. Aber wir halten jetzt zusammen!

Mit den wöchentlichen Briefen wollen wir Sie in der turbulenten Zeit in ihrem Familienalltag unterstützen.

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

## Neuigkeiten aus der Kita

Ganz im Sinne des Frühjahrsputz sind die Erzieher und Erzieherinnen der Kita Mittelbruchzeile am säubern, ordnen und aussortieren der Gruppenräume. Einige Türen und Wände der Kita haben ebenso einen neuen Anstrich verdient. Damit auch in Zukunft eine gute Internetverbindung im Haus vorhanden ist, wurden bereits die Netzkabel erneuert und verlegt. Somit ist für WLAN im gesamten Kitabereich gesorgt.

## Top 1 Tagesrhythmus und wiederkehrende Rituale vs. Spontanität

In den vergangenen zwei Wochen haben Sie wahrscheinlich einen neuen Tagesrhythmus und neue spannende Rituale mit ihren Kindern gemeinsam entdeckt. Das kann bereits beim Frühstück beginnen und beim Zähne putzen oder Buch vorlesen am Abend enden. Kinder brauchen einen Alltag mit festen Ritualen, um sich auch in dieser turbulenten Zeit sicher und geborgen zu fühlen. Und Sie als Eltern profitieren nicht minder. Märchenstunde am Donnerstag, Backen am Samstag, Phantasiereise am Sonntag: Es sind die selbst gewählten Gewohnheiten und Grundmuster des Alltags, die den Lebensstil und die Eigenart einer Familie prägen. Das so entstehende Wir-Gefühl wappnet Groß und Klein gegen eine sich immer schneller verändernde Umwelt.

Ein fester Tagesrhythmus kann ihre Familie stärken. Auf der anderen Seite ist es wichtig auch Raum für neue Ideen oder Unternehmungen zu lassen.

### Und wie soll ich das gut miteinander vereinbaren?

Eine Methode um in kleinen und großen Familien für Absprachen zu sorgen ist die „Familienkonferenz“

Setzen sie sich an einem Tisch zusammen und besprechen Sie den Tagesablauf für den nächsten Tag oder die Woche, wie z.B.

- **Wann werden die Schulsachen erledigt?**
- **Welche Ideen für Freizeitgestaltung gibt es und welche sollen am nächsten Tag/Woche umgesetzt werden?**
- **Gibt es Anliegen und/oder Konflikte, die in Ruhe besprochen werden können.**
- **Gibt es Ideen oder Wünsche für das Essen?**

Gehen Sie auf die Wünsche der Kinder ein und formulieren Sie auch Ihre Anliegen und Wünsche (z.B. Beteiligung im Haushalt, Kochen, saubermachen, einkaufen unter den gegebenen Umständen). Bei Uneinigkeiten schließen Sie Kompromisse, die für Sie als Eltern tragbar sind.

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

**Ansprechpartnerin:** Darcey Denise Schostak

**Tel.:** 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

## Top 2 WUSA! Stress bewältigen

Es ist ganz normal, dass auch in der Quarantäne Zeit Stress und Druck vorhanden sind. Beispielsweise, wenn Ihr Kind gerade seinen eigenen Willen entdeckt, seine/Ihr schrillen Schreie ausprobiert oder zum zum 100 Mal am Tag: „Mama/Papa!!!!“ ruft.

Der Ausdruck „Wusa“ wurde durch den Film „Bad Boys 2“ bekannt und verbreitet. „Wusa“ wird gesagt, um sich selbst zu entspannen und Stress zu bewältigen, wenn man wütend oder zornig ist. Mit „Wusa“ soll die Wut in die Wüste geschickt oder getrieben werden.

Hier finden Sie noch einige weitere Methoden, um den Stress des Familienalltags zu bewältigen:

### Krisenplatz schaffen

Schaffen Sie sich in der Wohnung einen Ort an dem Sie kurz alleine innehalten und entspannen können (Badezimmer, Schlafzimmer egal wo). Sorgen Sie dafür dass ihr Blick auf etwas Positives fällt (z.B. ein Bild, eine Kerze, ihr Lieblingsstück).

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode. Sie setzen oder legen sich bequem hin, am besten in einem ruhigen Raum, und wenden Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Körper zu. Dann geben Sie ihm eine Art Anweisung - die Selbstsuggestion. Versuchen Sie es mit dem Link:

[www.youtube.com/watch?v=DEF5Ng7BdIY](https://www.youtube.com/watch?v=DEF5Ng7BdIY)

### Brüll-Eimer

Das Kind oder auch Sie können die Wut/ Ärger in einen Plastikkübel schreien. Vorteil: Die Wut kann raus gelassen werden, aber der Schall ist deutlich gedämpft.

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

## Top 3 Backen- weil backen Spaß macht

### Schoko- Tassenkuchen

Zutaten:

- 6 EL Mehl
- 3 EL Kakaopulver
- ¼ TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 6 EL Milch
- 3 EL neutrales Speiseöl
- 1 EL Nuss-Nougat-Creme

Tasse für 2,5 Minuten bei ca. 600 Watt in die Mikrowelle stellen.



Foto 1: Darcey Schostak

Quelle: [www.einfachbacken.de/rezepte/schoko-tassenkuchen](http://www.einfachbacken.de/rezepte/schoko-tassenkuchen)

## Top 4 Einfach mal tanzen

Manchmal muss man sich einfach mal die Seele aus dem Leib tanzen. Kinder lieben es zu tanzen oder der Musik zu lauschen. Sie können ihren Bewegungsrhythmus entdecken oder schlüpfen in eine neue Rolle.

Und es hat nicht nur für ihr Kind, sondern für sie ebenso einen Vorteil. Sie powern sich gemeinsam bei einem guten Lied aus und vergessen die Sorgen des Alltags.

Musikempfehlung:

- Häschen hüpf: [www.youtube.com/watch?v=AW4falFXgVo](http://www.youtube.com/watch?v=AW4falFXgVo)
- Drinnen bleiben wir: [www.youtube.com/watch?v=LiDvayj\\_JGY](http://www.youtube.com/watch?v=LiDvayj_JGY)

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

## Top 5 Wir bleiben sauber

### Knetseife basteln

Wie wichtig Händewaschen ist, um sich gegen die Coronaviren aufzustellen und dass man dabei unbedingt Seife verwenden sollte, lesen wir im Moment überall. Mit selbstgemachter Knetseife fällt es Ihren Kindern leichter, an das Hygieneritual zu denken und Händewaschen macht plötzlich viel mehr Spaß

Hierfür braucht man:

- **1 Esslöffel flüssige Seife**
- **1 Esslöffel Speiseöl**
- **2 Esslöffel Speisestärke**
- **Lebensmittelfarbe**
- **biologisch abbaubarer Glitzer (optional)**

Quelle: [www.die-bloggerbande.de/knetseife/](http://www.die-bloggerbande.de/knetseife/) **BILD SELBER MACHEN**

### Den Virus abwaschen

Wie schafft man es, dass die Kinder Spaß am Hände waschen haben?

Malen Sie ihrem Kind einen kleinen "Corona Virus" mit einem Filzstift oder Glitzerstift auf die Hand. Über den Tag hinweg wird ihr Kind merken, dass einmal Hände waschen nicht ausreicht, um den aufgemalten Virus zu entfernen.

## Top 6 Regenbogen #zuHauseHelden

Ob in Deutschland, Italien oder Spanien: Überall auf der Welt malen Kinder in den Fenstern der Wohnung ihren selbstgemalten Regenbogen. So können ihre Kinder beim Spaziergang zählen, wie viele Familien zu Hause geblieben sind. Sie verstehen, wie wichtig es ist, dass man zu Hause bleibt und sie selber ein kleiner Held sind, der dazu beiträgt.

- **Benötigte Materialien: Fingerfarbe**

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe



Foto 2 und 4: Darcey Schostak

## Top 7 Neue kostenlose Angebote

- **Zahlreiche kostenlose Hörbücher bietet die ARD Audio Thek**  
[www.ardaudiothek.de/nie-mehr-langeweile-fuer-vorschulkinder/55429322](http://www.ardaudiothek.de/nie-mehr-langeweile-fuer-vorschulkinder/55429322)
- **Das Lern- und Erlebnis Programm "der kleine Stern" bietet Hörspiele, kurze Videoclip und mehr an**  
[www.derkleinestern.de/der-kleine-stern-kommt-nach-hause](http://www.derkleinestern.de/der-kleine-stern-kommt-nach-hause)
- **Librileo bietet auf seiner Facebook- sowie Instagramseite täglich online Vorlesestunden für Groß und Klein an**  
[www.librileo-gemeinnuetzig.de/eltern](http://www.librileo-gemeinnuetzig.de/eltern)
- **Wilma Wochenwurm erklärt den Virus in einer kurzen Lerngeschichte**  
[www.halloliebewolke.com/wilma-wochenwurm-erklaert-virus-co-eine-lerngeschichte-fuer-kinder-werbung](http://www.halloliebewolke.com/wilma-wochenwurm-erklaert-virus-co-eine-lerngeschichte-fuer-kinder-werbung)
- **Disney + eine Woche kostenlos testen (denken Sie daran das Abo danach zu kündigen!)**  
[www.disneyplus.com/de-de/sign-up/?type=standard](http://www.disneyplus.com/de-de/sign-up/?type=standard)

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.



## Top 8 Kinderzuschlag: das ist der „Notfall KiZ“

Viele Familien fallen auf Grund der aktuellen Krise in ein großes finanzielles Loch. Es kommt zu unvorhersehbaren Einkommensbußen. Im Rahmen des Sozialschutz-Pakets wird der Kinderzuschlag kurzfristig umgestaltet. Dadurch erhalten Sie, wenn Sie momentan Gehalt einbüßen müssen eine finanzielle Unterstützung.

Nutzen Sie den Notfall-KiZ, wenn Ihr **Verdienst nicht für den Lebensunterhalt Ihrer Familie ausreicht**. Das kann zum Beispiel passieren, wenn Sie ...

- Kurzarbeitergeld erhalten,
- selbstständig sind und derzeit keine oder verringerte Einnahmen haben,
- weniger Bezüge durch entfallene Überstunden haben oder
- derzeit Arbeitslosengeld oder Krankengeld beziehen.

Der Notfall-KiZ beträgt **monatlich bis zu 185 Euro pro Kind**.

Anspruch berechnen und online stellen unter:

[www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse)

Quelle: [www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/notfall-kiz](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/notfall-kiz)

## Top 9 Berlin Pass bleibt gültig

Puhh! Einmal aufatmen. **Der aktuelle Berlin Pass in der Kita bleibt weiterhin gültig**. Das bedeutet, die Gebühren für die Verpflegung weiterhin für Diejenigen, die einen BerlinPass haben, kostenfrei bleiben. Für alle Anderen gelten die vorherigen Bestimmungen!

Der Erwerb des Berlin-Ticket S ist auch mit einem abgelaufenen BerlinPass möglich.

Weitere Informationen unter: [www.service.berlin.de/dienstleistung/325147](http://www.service.berlin.de/dienstleistung/325147)

## TIPPS 03

# Kita-Sozialarbeit

während der Schließzeit 17.03.2020 bis zum 17.04.2020

Ansprechpartnerin: Darcey Denise Schostak

Tel.: 0151 57946097

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

## Top 10 Beratung Kitasozialarbeit oder außerhalb

Kinder brauchen keine perfekten Eltern um glücklich zu sein!

Deswegen ist eine Stärke auch in herausfordernden Zeiten sich Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Wenn Sie merken, dass Sie Unterstützung brauchen, Nutzen Sie die Möglichkeit der Telefonberatung bei mir (0151 57946097)

Ebenso gibt es Angebote sich online und anonym außerhalb beraten zu lassen.

Die Erziehungs- und Familienberatung der Diakonie ist weiterhin für Sie erreichbar:

[www.dw-reinickendorf.de/erziehungs-und-familienberatung](http://www.dw-reinickendorf.de/erziehungs-und-familienberatung)

**WICHTIGE UND AKTUALISIERTE INFORMATIONEN STELLEN WIR HIER FÜR SIE  
ZUSAMMEN: [www.outlaw-ggmbh.de/corona](http://www.outlaw-ggmbh.de/corona)**

Bleiben Sie gesund!

Ihr Kita-Team Mittelbruchzeile