



Kooperationsverbund
AUTISMUS

Berlin

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne überstehen können ...

**...praktische Umsetzungsideen zu den empfohlenen
Maßnahmen im Umgang mit Kindern und
Jugendlichen.**



Kooperationsverbund
AUTISMUS

Berlin

Zahlreiche hilfreiche Tipps zum Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne erreichen uns derzeit.

Beispielsweise in diesem Informationsblatt des Berufsverband österreichischer Psychologen:

https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF

Trotzdem bleibt vor allem bei den Tipps für die Betreuung der Kinder und Jugendlichen zuhause oft die Frage:

Wie kann ich das bei mir zuhause umsetzen?

Wir haben ein paar Ideen gesammelt und hoffen Sie und Ihre Familien damit in dieser turbulenten Zeit unterstützen zu können.



Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Schaffen Sie eine
Tagesstruktur!

Aber wie?



Kooperationsverbund
AUTISMUS

Berlin

Wenn nicht nur Sie den Tages- oder Wochenplan im Kopf haben, sondern der Plan für alle (auch die Kleinen) sichtbar und nachvollziehbar ist, fällt die Orientierung gleich viel leichter.

In einem Wochen- oder Tagesplan kann ich bspw. anzeigen, wann heute Hausaufgabenzeit geplant ist, wann wir mit Oma und Opa telefonieren oder auch wann wieder die Badewanne angesagt ist.

Das kann ich für die Großen in Worten aufschreiben, für die kleinen kann ich Fotos, Symbole oder ähnliches anzeigen.

Tolle Vorlagen für Wochenkalender finden Sie hier:

https://www.metacom-symbole.de/downloads/download_materialien.html



Visualisierung von Abläufen





Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Schaffen Sie klare Lern- und
Freizeiten!

Aber wie?



Bauen Sie diese Zeiten in Ihren Wochenplan mit ein!

So ist für Ihr Kind absehbar, wann beispielsweise Schulaufgaben dran sind und wann der Spaziergang ... eigentlich genau wie bei dem Stundenplan in der Schule.

Denken Sie bei den LERNzeiten auch an die großen und kleinen Pausen, beispielweise indem Sie in der „großen Pausen“ gemeinsam eine Runde um den Block gehen.

Schaffen Sie auch räumlich Strukturen. Zum Beispiel, indem Sie einen kleinen Schreibtisch für die Schulaufgaben aufstellen. Oder eine Ecke am Tisch die Schulaufgaben-Platz ist.

Besorgen Sie einen Karton oder eine Box für die Schulsachen, die ausgeräumt wird, wenn „Schulzeit“ ist und danach aber auch wieder weggeräumt wird. Oder nutzen Sie hierfür wie gewohnt die Schultasche.

Wichtig: Grenzen Sie Lern- und Freizeiten deutlich voneinander ab ... eigentlich wie im Homeoffice, da hilft es uns auch das Teammeeting nicht noch im Schlafanzug aus dem Bett zu starten 😊



Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Limitieren Sie die „Screen-Zeit“
(TV, Playstation, Handy etc.)!

Aber wie?



Vielen Kinder fällt es leichter sich an Begrenzungen zu halten, wenn sie diese absehen können. „Du darfst jetzt kurz Nintendo spielen, dann essen wir aber.“ ist eine sehr ungenaue Zeitangabe.

Visualisieren Sie ihrem Kind die verabredete Zeit mit Sanduhren, Timern etc.. Das kann auch helfen, um die Hausaufgabenzeit anzuzeigen.

„TimeTimer“ finden Sie u.a. hier:

<https://www.timetex.de/unterrichtshilfen-lernhilfen/uhren-und-ampeln?=&p=1>

Es gibt sie aber auch als kostenlose Apps für Smartphones und Tablets.

Wichtig: Bleiben Sie verlässlich in den Zeitangaben. 20 Minuten Nintendo, sind 20 Minuten Nintendo, auch wenn nach 15 Minuten das Essen fertig ist.



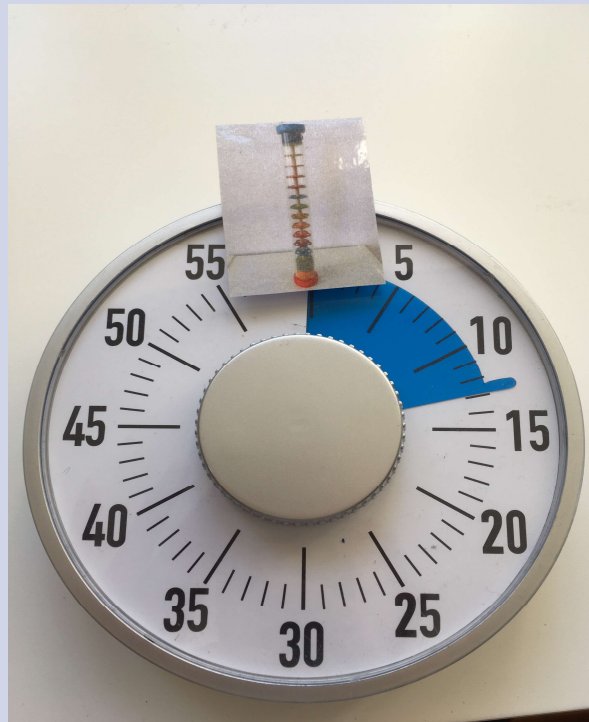
Visualisierung von „Screen- Zeit“

WIE LANGE?





Visualisierung von „Screen-Zeit“



Bis der Wecker klingelt ...



Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Schaffen Sie Zeiten, in denen
sich ihr Kind selbst beschäftigt!

Aber wie?



Wenn Sie gerade ein virtuelles Teammeeting haben, Essen kochen oder das Geschwisterkind baden, muss ihr Kind sich auch mal alleine beschäftigen. Achten Sie in diesen Momenten darauf, dass Ihr Kind etwas macht, was es besonders gerne mag und bei dem es keine Hilfe braucht. Vielleicht ein Puzzle, das es schon blind legen kann, aber trotzdem noch gerne mag?

Wenn Ihr Kind momentan sehr anhänglich ist, können wir das gut verstehen. Es könnte hilfreich sein, ihm zu zeigen, dass es ERST kurz eine Aufgabe alleine machen soll und Sie DANN wieder ein gemeinsames Spiel machen können. Hierfür kann man ganz einfach zwei verschiedenfarbige DIN A3 Papiere nehmen und auf ERST das Spielzeug zur Eigenbeschäftigung und auf DANN ein Symbol für die gemeinsame Zeit legen.

P.S.: Auch hierfür kann ein Timer zum Anzeigen der Dauer hilfreich sein.



Was muss ich tun?

Was kommt danach?



Vielleicht können Sie Ihrem Kind auch ein kleines, nettes Ablaufsystem basteln?

Damit es seine Aufgaben schon ganz alleine nacheinander fertig machen kann.

Zum Beispiel indem Sie 3 Symbole untereinander kletten/ kleben/ heften. Und dieselben 3 an jeweils ein Ablagefach.

In jedem Ablagefach ist eine zu erledigende Aufgabe, die sich ihr Kind nacheinander an den Tisch holt und fertig macht. Das müssen nicht nur Schulaufgaben sein ... es kann auch ein Ausmalbild oder ein Puzzle dazwischen sein.





Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Sprechen Sie mit Ihrem Kind
über seine Gefühle?

Aber wie?



***Führen Sie beispielsweise einmal täglich den „Austausch über Gefühle“
in ihre Tagesstruktur ein.***

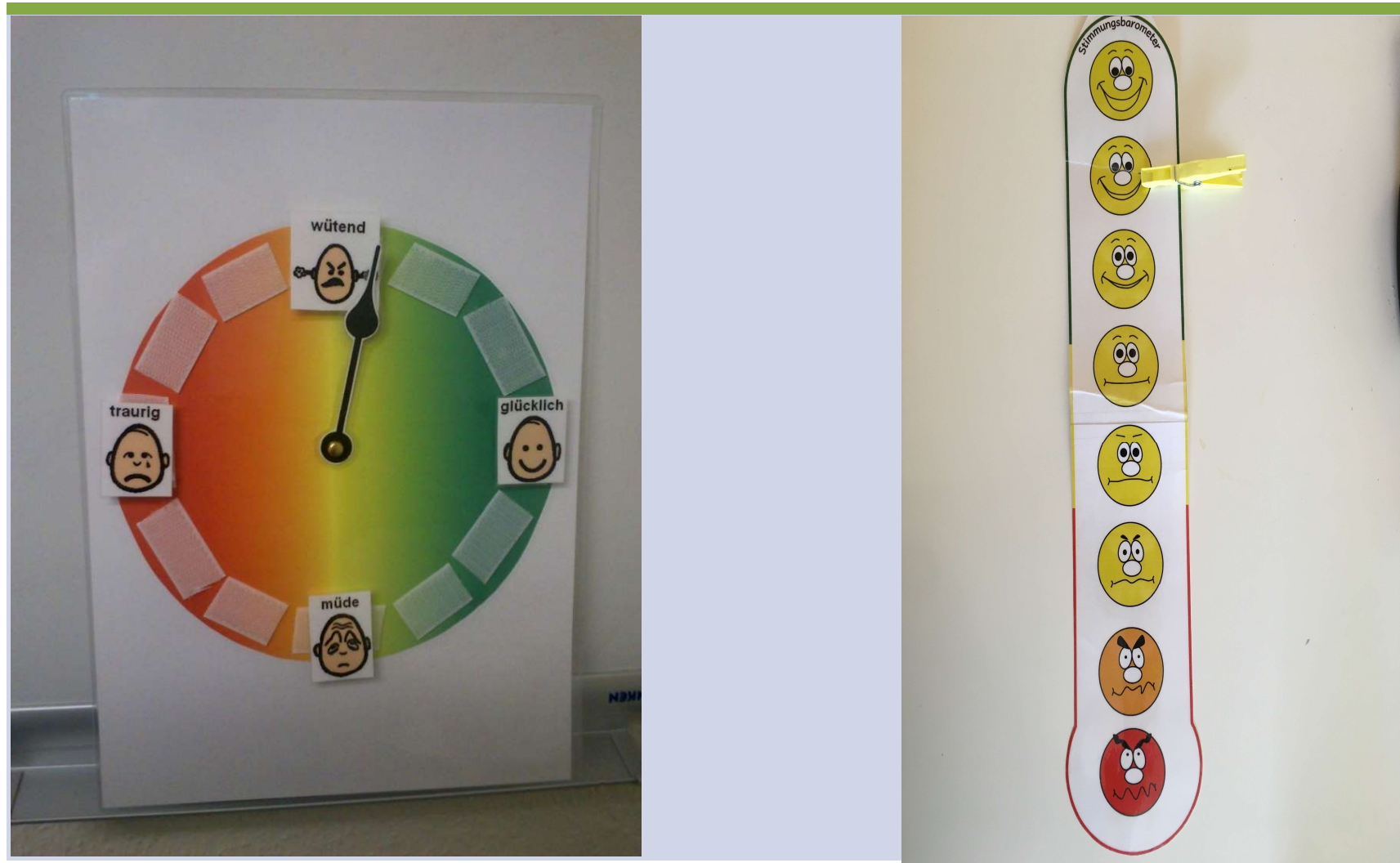
***Hilfreich kann es hier sein, Gefühle zu visualisieren. Eine Gefühlsuhr
oder ein Gefühlsbarometer lässt sich ganz einfach selber basteln
oder Sie suchen sich eine der tollen Vorlagen aus dem Internet aus.***

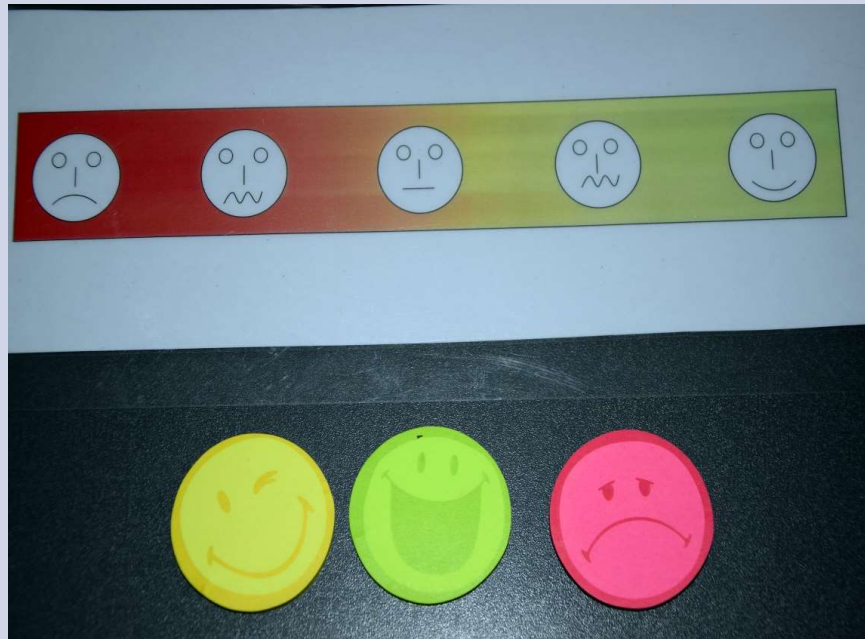
***Wichtig beim Austausch: Machen Sie mit. Erzählen Sie auch wie es
Ihnen geht und das es auch ok ist, wenn man manchmal wütend ist,
weil die der Spielplatz geschlossen ist.***

Üben Sie vielleicht auch einen Ausdruck für Gefühle:

Ich stampfe wütend mit dem Fuß auf!

„Gefühlehur“/ „Gefühlsbarometer“







Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Ermöglichen Sie
Rückzugsmöglichkeiten!

Aber wie?



***Damit Konflikte nicht eskalieren, können „Time-Outs“ hilfreich sein ...
nicht als Strafe, sondern als Möglichkeiten zum Durchschnaufen.***

***Gleiches Recht für alle bedeutet hier: Sowohl Mama und Papa, als auch
die Kinder dürfen sich ein „Time-Out“ nehmen.***

***Das kann bedeuten: Wenn Mama kurz Ruhe braucht, klebt sie ein Schild
an die Schlafzimmertür und die Kinder beschäftigen sich alleine/ mit
Papa/ dürfen Nintendo spielen etc..***

***Oder: Wenn Fridolin sich unter der Decke versteckt, möchte er einfach
kurz in Ruhe gelassen werden.***

***Oder: Wenn Emma jetzt einfach mal alleine mit ihren Autos spielen will,
hängt sie sich die „Lass mich kurz in Ruhe“-Kette um.***

Legen Sie gemeinsam ihre individuellen Familienregeln fest.



Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Sorgen Sie für Bewegung!

Aber wie?



Kooperationsverbund
AUTISMUS

Berlin

***Im Internet finden Sie aktuell tolle kindgerechte
Anleitungen für Sportarten jeder Art,***

z.B. Yoga hier:

<https://youtu.be/bUOoAtKSP1c>

Oder die tägliche Sportstunden von Alba hier:

***[https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXy
U&feature=emb_title](https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU&feature=emb_title)***



Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

Erklären Sie Ihrem Kind die
aktuelle Situation!

Aber wie?



Kooperationsverbund
AUTISMUS
Berlin

***Auch hierfür finden sich tolle Möglichkeiten im
Internet!***

Besonders toll finden wir:

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw



Kooperationsverbund
AUTISMUS

Berlin

Wir hoffen, dass diese kleinen Tipps aus unserer Arbeit für Sie und Ihre Familien hilfreich sein können und wünschen Ihnen neben Gesundheit, starke Nerven und weiterhin Ausdauer in der Suchen nach kreativen Lösungen.

Kooperationsverbund Autismus Berlin

KVA Berlin gGmbH Ein Unternehmen im Oberlinhaus

Mussehlstr. 22

12101 Berlin

www.verbund-autismus-berlin.de

Hannah Buscher

Tel. 030 / 7895660-11

buscher@verbund-autismus-berlin.de