



## Tipps für den Alltag von der Erziehungsberatungsstelle Berlin Mitte

Halten Sie eine Tagesstruktur ein – Struktur gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen

Planen Sie ihren Tag möglichst genau – geplantes Handeln hilft, sich nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen

Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln für ihre zusätzliche Zeit – Orientierung schafft Verbindlichkeit und entspannt

Definieren Sie Zeiten, für sich allein und fürs Miteinander – Freiräume vermindern Stress durch „Lagerkoller“

Besinnen Sie sich auf ihre Stärken – Talente und positive Erfahrungen sind Kraftquellen, um herausfordernde Zeiten durchzustehen

Bewegen Sie sich – Körperliche Betätigung bewirkt Wunder im Kopf, weil sie unsere Psyche positiv beeinflusst

Begrenzen Sie die Zeiten des Medienkonsums – um Überflutungen von Informationen und Gefühlen zu verhindern und Abhängigkeiten vorzubeugen

Erklären Sie ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation – Verstehen verringert Ängste

Akzeptieren Sie, wenn ihr Kind anhänglicher ist als sonst – Nähe schafft Sicherheit und Geborgenheit

Planen Sie gemeinsame Erlebnisse, die Ihnen Freude machen – Gemeinsame Erfahrungen schaffen positiven Zusammenhalt

Gestalten Sie die Zeit möglichst stressfrei – verzichten Sie auf große Erziehungsmaßnahmen und vermeiden Sie möglichst Strafen. Loben Sie, um erwünschtes Verhalten zu verstärken

Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu reduzieren

Halten Sie Kontakte durch Telefon, Videochats und Briefe – Verbundenheit mit Familie, Großeltern, Freund\*innen und Helfer\*innen gibt Halt

Beachten Sie Sorgerechts- und Umgangsvereinbarungen – Kinder brauchen Beziehungssicherheit zu beiden Elternteilen und Eltern, die sich gemeinsam um ihr gesundes Aufwachsen kümmern

Seien Sie mit sich und den Anderen nachsichtig – Krisen sind großer Stress, auf den wir uns nicht vorbereiten konnten

Holen Sie sich Hilfe – bei Fragen und Unsicherheiten sind die Erziehungs- und Familienberatungsstellen für Sie da