



# KIDS NEWSLETTER

LIFE CHURCH ÖSTERREICH



*Life* CHURCH

*Wer hätte gedacht, dass wir eines Tages alle in solch einer Situation sein werden? Besondere Umstände benötigen besondere Maßnahmen und genau das erleben wir gerade. Niemand ist perfekt und wir wurden alle nicht darauf vorbereitet. Jeder von uns bringt jetzt das mit, was er hat! Weil die neue Situation auch für uns Erwachsene überwältigend sein kann, wollen wir regelmäßig ein paar Dinge mit dir teilen, damit du die bevorstehende Zeit gut meistern kannst. Es steht dir natürlich frei, davon das Beste für deine Familiensituation rauszuholen. Vergiss bitte nicht, dass deine Leiter innerhalb der LIFE Church immer für dich erreichbar sind und dich in allem unterstützen möchten. Außerdem glauben wir, dass Gott aus allem etwas Gutes machen kann. Manchmal braucht es aber auch ein bisschen Zeit, um das Gute in Situationen entdecken zu können. Unter dem Begriff Kinder meinen wir übrigens alle Altersgruppen, denn auch Preteens und Jugendliche wollen bei allem dabei sein und sollten nicht alleine gelassen werden.*

*Viel Spaß beim Lesen,  
Monika Wassertheurer und Team  
(LIFE Kids und EXTREME)*

## DEIN MINDSET

- 1 Zeit für deine eigenen Gefühle und Gedanken schaffen
- 2 Vor den Kindern authentisch bleiben
- 3 Tag für Tag leben und um Hilfe bitten

Ich glaube, niemand von uns hat mit solch einer Situation gerechnet. Für mich waren die letzten Tage unglaublich schwierig und das Chaos in den Supermärkten hat wirklich eine mulmige Stimmung hinterlassen. Das hat mir wieder einmal gezeigt, wie wichtig es ist, dass ich auf meine Gedanken und meine innere Einstellung achten muss. Vielleicht beschäftigen dich als Erwachsener auch Ängste und Sorgen, dann wird es bei unseren Kindern genauso sein. Sie bekommen, wie wir, richtige und falsche Informationen über soziale Medien, die sie häufiger als wir nicht als echt oder unecht filtern können. Jugendliche schreiben auf Whatsapp die wildesten Dinge und malen sich Szenarien aus, die wir nicht an uns heranlassen kommen sollten. Nimm dir wirklich auch selbst Zeit für dich, um deine Gedanken und dein Herz auf die Wahrheit der Situation und auf

das, was Gott sagt, auszurichten. Teile genau das auch mit deinen Kindern und versuche sie dort abzuholen, wo sie mit ihren Gedanken sind. Du musst nicht die perfekte Mutter oder der perfekte Vater sein und du darfst auch vor deinen Kindern zugeben, dass auch du mit dieser Situation zu kämpfen hast. Bleibe authentisch, entschuldige dich, wenn notwendig, und sag ihnen, warum du sie lieb hast. In den nächsten Wochen wird sich vermutlich sowieso zeigen, dass du nicht perfekt bist und jede Situation richtig meisterst. Daher habe keine Angst, Dinge zu probieren und zu scheitern, sondern traue dich, was zu wagen. Zeige deinen Kindern, wie es dir geht, aber auch, wie du damit umgehst. Du musst auch nicht immer alles sagen, was die Medien gerade erzählen oder was in dir vorgeht – vertraue ihnen das an, was sie tragen können und wirklich wissen sollten. Gib auch ihr Wohlbefinden in Gotteshand!

Vertraue auf ihn und dass er auch persönlich zu deinen Kindern sprechen wird. In Matthäus 6,34 steht: „Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.“ Vermeide unnötige Panik und erlebt zusammen einen Tag nach dem anderen. Falls dir einmal alles zu viel wird oder tatsächlich die Versorgung knapp sein sollte, bitte Freunde, Familie oder Nachbarn um Hilfe. Viele stecken ja in der gleichen Situation und helfen sicherlich gerne! Jetzt können unsere Kinder wirklich ganz praktisch lernen, dass wir Zusammenhalt statt Egoismus leben, dass wir Gutes auch in schwierigen Situationen sehen, dass unsere Gesundheit jetzt oberste Priorität hat und dass es okay ist, wenn uns langweilig ist - denn dann kommt unsere Kreativität noch mehr zum Vorschein.

## TAGESABLAUF & ROUTINE

- 1 Tagesablauf planen**  
Wochentage und Wochenende sollten unterschiedlich sein
- 2 Dezidierte Zeiten**  
für Schulaufgaben und vor den Bildschirmen
- 3 Gemeinsam Spaß haben**  
Spiele und Basteln, Mottos, Kontakt zu Familie und Freunden

## NORMALITÄT SCHAFFEN

Setzt euch als Familie gemeinsam hin und besprecht einen Tagesplan für Tage unter der Woche und das Wochenende. Dafür sollte es auch im Tagesplan einen klaren Unterschied geben, um das Gefühl einer Woche beizubehalten, damit man nicht in die Monotonie fällt. Auch normale Kleidung zu tragen und nur am Wochenende im Gammellook zuhause zu sein, hilft dabei, eine Art der Normalität bei-

zubehalten. Obwohl unsere Kinder nicht mehr in die Schule gehen, sind geregelt Schlafens- und Wachzeiten total wichtig. Gib wirklich einen gemeinsamen Tagesstart und gemeinsame Essenszeiten vor. Diese können dann zum Beispiel am Wochenende anders sein. Auch Zeiten für Ruhe oder Hausaufgaben sollten eingeplant werden. Zum E-Learning später noch mehr. Setze ebenfalls fest, wann es Bildschirmzeit-

en gibt und wann sie vor dem Fernseher, am Computer oder sogar am Handy sein dürfen. Gerade jetzt wird alles noch intensiver aufgenommen. Du hast auch das Recht, zu kontrollieren und zu erlauben, was deine Kinder, Preteens und Jugendlichen sehen, spielen und lesen. Solange man auch rausgehen darf, helfen Spaziergänge, um Energie abzubauen und keinen Lagerkoller zu bekommen.

## INDOOR AKTIVITÄTEN

Lass deine Kinder auch im Haushalt mithelfen, kocht oder backt ein Lieblingsrezept, legt ein gemeinsames Rezeptebuch an, bring ihnen bei die Wäsche zu waschen oder die Finanzen zu machen, baut gemeinsam etwas,

gärtnergärt, macht eine Indoor-Olympiade, lernt zusammen Schach, übt gemeinsam einen Spagat zu machen, bewältigt Sport-Tutorials auf YouTube, lernt eine neue Sprache, erledigt die Sachen, zu denen ihr sonst nie kommt

oder führt neue Familientraditionen ein. Startet vielleicht auch schon euren Frühjahrsputz und mistet gemeinsam aus. Probiert neue Spiele oder Basteleien, seid zusammen kreativ oder stimmt euch schon auf Ostern ein.

*Hier ein paar Spiele- und Bastelideen:*

<https://www.pinterest.at/themonkawonka/spiele-und-bastelideen-kinder/>

<https://www.pinterest.at/themonkawonka/spiele-und-bastelideen-preteens-jugendliche/>

<https://www.pinterest.at/themonkawonka/bastelideen-ostern/>

## MOTTOS ZUM AUFLOCKERN

Vielleicht hast du auch Lust eine Woche unter ein Motto zu stellen oder einen Motto-Tag zu machen? Du kannst aus so ziemlich allem ein Motto machen: Wie wäre es mit einem Beautytag mit Fußbädern und neuen Haarschnitten? Den Kleiderschrank ausmisten und

dazu eine Modenschow? Gemeinsam neue Rezepte oder Hacks ausprobieren? Eine Disco veranstalten und gegenseitig die Lieblingslieder von damals und heute vorspielen? Vielleicht habt ihr Lust auf einen Filmmarathon mit Popcorn oder ein Casino-Tag,

an dem ihr ein Spiel spielt, das noch nie gespielt wurde? Oder wusstest du, dass an jedem Tag irgendwo auf der Welt ein kurioser Feiertag gefeiert wird?

*Vielleicht findest du hier Inspiration, wie ihr einen Tag mit Motto gestalten könnt:*

<https://www.kuriose-feiertage.de/kalender/maerz/>



## KLEINE HELFER

Die Website Pinterest ist eine tolle Anlaufstelle für neue Ideen und Impulse. Weitere lustige Aktivitäten könnt ihr auch ganz einfach mit Apps am Handy oder auf einem Tablet machen:

- ChatterPix (lässt Fotos reden)
- Stop Motion Studio (eigene Stop Motion Filme machen)
- Opera Maker (erfinde deine eigene Oper)
- GEOlino App (für Entdecker und Leseratten)
- Die Bibel App für Kinder (spielerisch die Bibel entdecken)

Alle Apps findest du im Google Play Store oder im App Store. Dein Handy, Tablet oder dein PC helfen auch dabei, regelmäßig Kontakt mit weiteren Familienmitgliedern oder Freunden zu halten, die man jetzt nicht besuchen sollte oder die man nicht mehr in der Schule trifft. Nutzt euer Telefon oder Videochats, um sie regelmäßig zu sehen, zu hören und zu sprechen.

## SEI PRÄSENT

Allgemein ist es wichtig, dass ihr als Eltern und Kinder vieles gemeinsam macht und wir den Segen dieser Situation sehen, dass wir jetzt die Möglichkeit haben, ganz intensive Beziehun-

gen zu unseren Kindern aufzubauen oder die bestehenden zu vertiefen. Natürlich kannst du sie auch alleine spielen oder arbeiten lassen, um auch Zeit für dich zu haben oder deine ei-

gene Arbeit nicht zu vernachlässigen. Lass sie aber nicht in ihren Gefühlen und mit ihren Gedanken alleine. Höre zu und frage nach.

## E-LEARNING

**1** Ruhezeiten und Platz für Schulaufgaben schaffen

Als Lehrerin kann ich euch sagen, dass diese Zeit auch für uns Lehrer überfordernd ist. Viele Kinder haben schon Materialien mit nach Hause bekommen, online Plattformen wie Moodle oder Office-Teams werden für den Austausch genutzt und es gibt Bildungsmöglichkeiten im Fernsehen. Du kannst deine Kinder am besten begleiten, indem ihr gemeinsam gezielte Zeiten für Schulaufgaben festlegt, in denen sie arbeiten. Schaut euch gemeinsam an, ob es dafür genug Platz und Ruhe gibt. So solltest du nicht

**2** Bei Fragen an die Lehrer wenden

gerade dann die ganze Wohnung saugen, wenn dein Kind lernt. Auch wenn Kinder Computer, Drucker oder ähnliche Geräte benötigen, schaut gemeinsam, ob und wie alles funktioniert. Grundsätzlich sollen wir als Lehrer nur Aufgaben aufgeben, die die Kinder auch selbstständig schaffen. Außerdem sind wir immer erreichbar und nutzt die Möglichkeiten, wirklich direkt bei den Lehrern nachzufragen. Genau dafür sind wir jetzt da! Einige Lehrer werden auch Abgabetermine für Aufgabe vorgeben, die einzuhalten

**3** Wochenüberblick und Kalender anlegen

sind. Sie müssen sichergehen, dass die Kinder auch etwas für die Schule tun, denn diese haben ja grundsätzlich nicht frei. Erstellt gemeinsam einen Kalender, wann was abzugeben ist oder erstellt einen Wochenplan, den sie dann abarbeiten können. Viele Lehrer geben auch Wochenpakete auf. Beim E-Learning geht es wirklich darum, eine schulische Mitarbeit zu sehen und sicherzustellen, dass die schulische Bildung aufgrund der Bildungspflicht weitergeht.

*Wir hoffen, dass dir diese Tipps helfen und dass deine Kinder und du die kommende Zeit gemeinsam gut übersteht. Es ist unser Gebet, dass ihr Zusammenhalt, Freude und Frieden ganz neu erlebt. Bis bald!*