



Newsletter 7-21

24. Februar 2021

Einschlafen - Durchschlafen in der Corona-Zeit

Im Lockdown passiert es schnell, dass sich das Aufstehen am Morgen auf später verschiebt und die Kinder auch am Abend länger aufbleiben, weil sie einfach nicht müde werden. Eltern brauchen am Abend noch eine Auszeit, sowie die Kinder genügend Schlaf brauchen. Wenn Sie nach Tipps suchen, was helfen kann, die Kinder früher zum Schlafen zu



bringen, probieren Sie vielleicht folgende Ideen aus: Versuchen Sie, den bisherigen Tagesrhythmus beizubehalten. Gehen Sie mindestens einmal am Tag nach draußen und powern sich mit ihrem Kind gemeinsam an der frischen Luft aus, am besten vor dem Essen, dann steigt auch der Appetit. Gestalten Sie das Abendprogramm zwischen Abendessen und Schlafengehen möglichst ruhig ohne aufregende Filme oder Computerspiele. Ein Bad nehmen, singen oder vorlesen, eine selbsterzählte Geschichte, wenn das Kind schon im Bett liegt, eine Atemübung mit Kuscheltier auf dem Bauch.... Sie haben bestimmt schon vieles ausprobiert. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung empfiehlt Eltern, die Zubettgehzeremonie max. auf eine halbe Stunde zu begrenzen. Wenn Sie sich über das Thema mit anderen Eltern austauschen möchten, können Sie dienstags um 20:30 Uhr an „Eltern fragen Eltern“ online teilnehmen.

Geschwisterkurs

Wird die Familie größer? Sind alle Beteiligten aufgeregt? Was passiert alles, wenn man ein Geschwister bekommt? Was kann ich mit dem Baby spielen? Wir bieten einen Geschwisterkurs! Wir beantworten ALLE Fragen, wir basteln was Cooles zusammen und geben euch ein paar Tipps, wie ihr die Profi-Schwester oder Bruder werden könnt. Das Angebot ist kostenlos. Termine nach Vereinbarung an: chale@pfh-berlin.de

Veranstaltungen

Eltern fragen Eltern

Eltern-Austausch Videokonferenz. **Medienkonsum der Kinder im Lockdown.** Am Dienstag, den 2.3. um 20:30 Uhr. Anmeldungen bitte an: chale@pfh-berlin.de

Stillcafé Milchstraße

Aus dem Busen oder der Flasche? Wieviel, wann, wie oft und wie lange? Diese und andere Fragen, können Sie hier im Austausch mit anderen Eltern klären.

Leitung: Marion Ebeling. Mittwoch, 3.3. und 10.3. um 12:30 - 13:30 Uhr.

Frühling im Garten

Kleine und große Garteninteressierte starten in die Gartensaison mit Gärtnern und Säen auf eigenem Patenbeet. 12 Termine, 42€ (ermäßigt 18€). Leitung: Jeanine Fornacon. Am 3.3. werden die Beete aufgeteilt. Es gibt noch freie Plätze.

Lockdown-Tage organisieren für Geschwister in unterschiedlichem Alter.

In unserem Angebot Eltern fragen Eltern, haben sich drei Familien ausgetauscht. Sie hatten alle mindestens 2 Kinder mit 3 Jahren Altersunterschied. Das Gespräch war hauptsächlich lustig, obwohl häufiger erwähnt wurde, wie herausfordernd es ist mehrere Kinder zu haben, unabhängig von Corona.

Ein wichtiger Faktor im Lockdown ist die Raumkapazität. Zurzeit werden die Räumlichkeiten zuhause viel intensiver genutzt und es ist schwieriger einen Platz zum Ausruhen oder zum Rückzug zu finden.

Dennoch wurde auch ein kleines positives Corona-Phänomen erwähnt. Spielten die Geschwisterkinder vorher, aufgrund des Altersunterschiedes, eher mit ihren eigenen Freunden und Spielzeugen und nur selten richtig miteinander. Die Kontaktbegrenzung sorgt dafür, dass viele Geschwister viel intensiver zusammen spielen.

Als Tipps für altersübergreifende Aktivitäten waren: Kochen und Backen, verstecken spielen, mit Salzteig und Pappmaché basteln. Danke fürs Mitmachen!

Thema, Anmeldung und Termin des nächsten Austauschs unter Veranstaltungen

Aktuelle Angebote während des Trödeln am Zaun

- **Basteln To Go.** Puppentheater, Handtrommeln, Ausmalen mit Pompons, Raupen-Marionette und vieles mehr!
- **Känguru Bibliothek.** Leihe ein Buch aus, und lasst für eure Kinder ein Lese-Pass anfertigen.
- **Klamotten** Trödeln.
- **Bücher** zum Kaufen.



Die Frage der Woche!



Was findet mein Kind besonders lustig? Was bringt sie/ihn zum Lachen?

Unter www.pfh-berlin.de/de/familienzentrum-am-mehringdamm aktualisieren wir unser Angebot ständig.

Besuchen Sie uns auf Instagram  fam_mehringdamm

Sie wollen keinen Newsletter erhalten? Dann schreiben Sie uns unter: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de