

Tipps zur Erhaltung eines harmonischen Familienalltags während der Coronakrise

Nichts ist mehr, wie es war - der Alltag steht Kopf! Wie gelingt nun das Familienleben in diesen besonderen Zeiten? Nachstehend finden Sie ein paar Tipps und Hinweise.

Struktur vermitteln

Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass die schulfreie Zeit keine Ferien sind. Etwas länger als gewöhnlich zu schlafen ist kein Problem – ein strukturierter Tagesablauf ist jedoch weiterhin sehr wichtig und gibt Sicherheit in dieser turbulenten Zeit. Gehen Sie gemeinsam die Aufgaben durch, die von der Schule mitgegeben wurden und planen Sie feste Zeiten ein, zu denen diese bearbeitet werden. Auch fixe Zeiten, zu denen gemeinsam gegessen, gespielt oder eine Ruhepause eingelegt werden soll, sind hilfreich.

Aufgabenteilung

Sofern Sie eine*n Lebenspartner*in an der Seite haben, sollten Sie sich die Aufgaben untereinander aufteilen. Es ist möglich, Tageszeiten festzulegen, an denen entweder Sie oder ihr*e Partner*in für die Kinder ansprechbar sind. Auf diesem Weg schaffen Sie sich ausreichend Ruhephasen und Freiräume. Auch Ihre Kinder können kleine Tätigkeiten im Haushalt übernehmen oder Ihnen beim Kochen helfen.

Rückzugs- und Arbeitsorte

Sofern die häuslichen Umstände es ermöglichen, sollte jedem Familienmitglied ein ruhiger Arbeitsort und gelegentlich auch ein Rückzugsort zur Verfügung stehen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich einen ruhigen Platz einzurichten, an dem es konzentriert arbeiten kann. Stellen Sie sicher, dass alle notwendigen Arbeitsmaterialien vorhanden sind und dass Störquellen, wie z.B. Fernseher, Handy und Musik in den Arbeitsphasen ausgeschaltet sind. Legen Sie bewusst Pausen ein und schaffen Sie gelegentlich Abstand zueinander. Jeder empfindet eine gelungene Pause anders für sich. Ein paar Minuten am offenen Fenster seine Lieblingsmusik zu hören oder sich am Telefon mit seinen Freunden auszutauschen – oft genügen schon kurze Pausen und etwas Zeit für sich allein, um positive Gedanken zu schöpfen.

Ruhe bewahren und sich richtig informieren

Wenn Sie als Eltern selbst Ruhe bewahren, geben Sie Ihrem Kind damit Sicherheit. Angst kann ansteckend wirken. Erklären Sie Ihrem Kind in Ruhe, dass die Schulschließungen dazu beitragen sollen, dass sich möglichst wenige Menschen anstecken.

Informieren Sie sich richtig. Eine Stunde täglich sollte dafür vollkommen ausreichen, um über die aktuelle Lage informiert zu sein. Geeignete Informationsquellen sind das Robert-Koch-Institut (www.rki.de), die Tagesschau (www.tagesschau.de) oder die Nachrichtensendung Logo für Ihr(e) Kind(er) (www.zdf.de/kinder/logo).

Virtuelle Kontakte

Besonders für Kinder und Jugendliche ist es schwierig, für eine längere Zeit aus ihrem gewohnten Umfeld herausgerissen zu werden. Sie können es besser aushalten, wenn Sie sie dabei unterstützen, trotzdem in Kontakt mit Familie und Freunden zu bleiben. Nutzen Sie Videotelefonie-Dienste, wie Skype oder WhatsApp oder schreiben Sie gemeinsam eine Postkarte an ihre Lieben.

Entspannungsübungen

Es ist ganz natürlich, in Zeiten, wie diesen in Panik zu geraten. Damit signalisiert der Körper, dass etwas nicht in Ordnung ist. Nicht natürlich ist es hingegen, sich durch Medienberichte und Spekulationen der Mitmenschen darüber, wie sich die Situation entwickeln könnte, regelrecht in Panik versetzen zu lassen. Durch regelmäßige Entspannungsübungen kann man die Panik reduzieren und innere Ruhe einkehren lassen. Damit stärken sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Konzentrationsfähigkeit, ihren Schlaf und zu guter Letzt ihr Immunsystem.

Kostenfreie Entspannungsübungen finden Sie im Internet:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ct3ZwQIGuZE> (Erwachsene)

<https://www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk> (Kinder)

<https://www.youtube.com/watch?v=LncqilbAcAs&t=22s> (Kinder)

Sportliche Betätigung

Regelmäßige sportliche Betätigung steigert nachhaltig ihr Wohlbefinden. Gehen Sie in den Park oder nutzen Sie Fitnessprogramme online:

<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>

www.dailyyoga.com

Miteinander reden – richtig streiten

Das Zusammenleben auf engem Raum birgt ein höheres Konfliktpotenzial als gewöhnlich. Tauschen Sie sich untereinander über die derzeitige Situation aus. Nutzen Sie z.B. das gemeinsame Abendessen dazu, um mit Ihrem Kind zu besprechen, was an dem Tag schön war oder was vielleicht genervt hat. Fragen Sie auch Ihr Kind nach seinen Wünschen und zeigen Sie Verständnis für diese. Lassen Sie sie ausreden und erklären Sie Ihre Sicht der Dinge altersgerecht. Sagen Sie klar, was Sie sich wünschen, anstatt mit Vorwürfen um sich zu werfen. So lernt Ihr Kind, wie man auf Augenhöhe streitet, ohne einander zu verletzen. Gemeinsam können Sie Kompromisse finden und auch wenn es nicht immer eine Lösung für alle Beteiligten gibt, tut es einfach gut, die eigenen Gefühle in dieser schwierigen Situation zu teilen. Frust in sich hineinzufressen, vergrößert die Spannung und kann oftmals in unliebsamen Auseinandersetzungen münden.

Sollte es doch zu einem heftigeren Streit gekommen sein, ist eine bewusste Versöhnung umso wichtiger. Für Kinder und Jugendliche ist es sehr bedeutsam, die Sicherheit zu haben, dass ein Streit keinen Beziehungsabbruch bedeutet. Gehen Sie auf Ihr Kind zu, sobald sich die Fronten beruhigt haben. Besprechen Sie noch einmal alles in Ruhe. Warum waren Sie so verärgert? Was genau macht Sie traurig? Was tut Ihnen Leid? Entschuldigen Sie sich, falls im Streit harte Worte gefallen sind. Dies fällt auch Erwachsenen manchmal gar nicht so leicht. Ein kurzer Brief oder ein Bild können hier Abhilfe schaffen. Im Nachhinein tut es oft gut, etwas gemeinsames zu machen, das allen Freude bereitet – z.B. das Lieblingsspiel Ihres Kindes zu spielen oder sich beim gemeinsamen Familienabend einen lustigen Film auf der Couch anzusehen.

Sollten Sie sich überfordert fühlen, dann suchen Sie sich Unterstützung. Auf der nächsten Seite finden Sie verschiedene Kontakte und Telefonnummern:

Schule am Staakener Kleeblatt

Herr Stretzke - Schulsozialarbeit: stretzke@gsj-berlin.de (Diensthandy: 01590 2111590)

Frau Zarski - Schulsozialarbeit: zarski@gsj-berlin.de

Frau Rieger - Schulpsychologie: rieger.sask@gmail.com

Fachdienste Region Spandau

SIBUZ Spandau: (030) 90279-5850

Erziehungs- und Familienberatung Spandau: (030) 90279 24 48

Berliner Krisendienst: (030) 3906340

Kindernotdienst: (030) 610061

Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen: (030) 617 09 100

Fachdienste überregional

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110 333

„Nummer gegen Kummer“ für Kinder & Jugendliche: 116 111

Sucht- und Drogenhilfe: 01805 31 30 31

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111/0800 111 0 222

Elterntelefon: 0800 111 0 550

Hilfetelefon für Frauen: 08000 116016