

Tipps für ein entspanntes Zusammenleben in der Familie in Zeiten des Corona-Virus

Liebe Eltern,

das Familienzentrum ist leer und still ohne Sie und Ihre Kinder und wir fragen uns, wie Ihnen wohl zu Mute ist. Wahrscheinlich nehmen Sie die Krise unterschiedlich, aber in vielen Aspekten doch ähnlich wahr. Ob Sie zu Hause oder außer Haus arbeiten (müssten) – alles, was vor wenigen Tagen und Wochen noch normal war, scheint jetzt auf dem Kopf zu stehen.

Mit den Babys spontan spazieren zu gehen, sich in einer Gruppe Gleichgesinnter zu treffen, sich bei Großeltern oder Freunden Unterstützung bei der Betreuung der Kleinsten zu organisieren, das alles ist schwer bis unmöglich geworden.

Die Kinder können nicht in ihre Kita oder Schule gehen und sind ebenfalls den ganzen Tag über zu Hause.

Den Kindern fehlt der gewohnte Tagesablauf, der Kontakt zu Freunden, Erzieher*innen, Lehrer*innen - sprich: ihr soziales Umfeld.

Schulkinder sollen regelmäßig an Aufgaben arbeiten, die sie von ihren Lehrer*innen gestellt bekommen haben. Sie sollen sich von heute auf morgen daran gewöhnen, selbstständig zu lernen. Die Eltern von Schulkindern kommen plötzlich in eine ganz neue Rolle. Sie müssen ihr Kind zu Hause motivieren und beaufsichtigen, ihre Aufgaben zu erledigen.

Die räumliche Enge in der Wohnung, unterschiedliche Interessen, Unausgeglichenheit, Langeweile... all das zusammen kann an den Nerven zerrren.

Wir wollen Ihnen ein paar Ideen und Informationen für die Erleichterung des Miteinanders in der Familie geben:

- wie Sie Ihr Kind in dieser Situation begleiten und ihm helfen können
- wie jedes Familienmitglied auf seine Bedürfnisse achten kann
- wie Sie klar kommunizieren können
- wie Sie Regeln aufstellen und Vereinbarungen miteinander treffen können

1. Wie kann ich meinem Kind helfen?

Die Kinder sind vielleicht in dieser Situation verunsichert, wissen nicht, warum sie keinen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen haben dürfen und wie lange das dauert.

Erklären Sie Ihrem Kind mit einfachen Worten und ohne Ängste zu schüren, dass alle Menschen zum Schutz vor Ansteckung eine zeitlang vor allem zu Hause bleiben sollen.

Die Stadt Wien hat einen Film für Kinder gemacht, der das Corona Virus für Kinder einfach erklärt: <https://orf.at/stories/3158052/>

Vielleicht verhält sich ihr Kind anders als sonst, ist anhänglicher, quengelig oder zeigt Verhaltensweisen, die für sein Alter nicht angemessen sind. All das kann eine Auswirkung seiner Unsicherheiten und Ängste sein.

Behalten Sie möglichst Ihre Ruhe und Geduld. Gehen Sie auf die Gefühle Ihres Kindes ein, zeigen Sie Verständnis und versichern sie ihm, dass Sie für Ihr Kind da sind ("Ich kann verstehen, dass du deine Freundin/deinen Freund vermisst")

Überlegen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, was sie in dieser Situation tun können:

"Hast du eine Idee, was du heute gerne spielen willst"? "Wie wäre es, wenn wir zusammen ein Buch anschauen und danach malst du ein Bild"?

Geben Sie den Gedanken und Ideen Ihres Kindes Raum und sammeln Sie alle Vorschläge.

Sie müssen Ihrem Kind kein fertiges Programm, keine Lösungen bieten.

Unterstützen Sie ihr Kind bei der Umsetzung seiner Ideen.

2. Wie kann ich die unterschiedlichen Bedürfnisse mehrerer Geschwister in Einklang bringen?

Geschwister unterschiedlichen Alters konkurrieren oft um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, haben unterschiedliche Interessen im Spiel, brauchen ihren eigenen Raum oder Rückzugsmöglichkeit.

Setzen Sie sich zu ihren Kindern und fragen Sie sie, was jedes einzelne Kind will.

Vereinbaren Sie Regeln des Miteinanders, z.B.:

- Wer darf wann und wie lange mit etwas spielen?
- Wer kann sich wie lange zum Spielen im Schlafzimmer, Küche oder Bad alleine zurückziehen?
- Wer darf wann bestimmen, was gespielt wird? Jedes Kind darf ein Spiel aussuchen.

Jedes Kind braucht auch mal eine extra Zeit. Schauen Sie, wann das möglich ist. Jedes Kind hat vielleicht seine extra Tageszeit.

3. Jedes Familienmitglied hat Bedürfnisse

Nicht nur Kinder haben Bedürfnisse - auch die Erwachsenen. Sie brauchen Zeit für Ihre Arbeit, Zeit zum Ausruhen und Entspannen, Zeit für die Hausarbeit und für Ihre Interessen.

Abhängig vom Alter Ihrer Kinder können Sie ihnen sagen, dass Sie einen Moment Zeit für sich brauchen und danach wieder Zeit für ihr Kind haben.

Sie können durch einen klar strukturierten Alltag Rituale schaffen, z.B. eine Mittagsruhe, in der jedes Familienmitglied in Ruhe etwas für sich alleine macht. Die kleinen Kinder machen Mittagsschlaf, die Großen beschäftigen sich in Ruhe. Ideen: ein Buch anschauen, eine spannende Geschichte hören, Musik hören (vielleicht in einer gemütlichen Snoozle-Ecke), im Malbuch malen, ausschneiden, puzzeln...

Die Eltern können in Ruhe Mails erledigen, Zeitung lesen oder entspannen.

Beziehen Sie Ihre Kinder soweit wie möglich in die alltäglichen Arbeiten ein: gemeinsam Essen zubereiten, Wäsche aufhängen, Spülmaschine ausräumen usw.

Wenn Sie am Schreibtisch sitzen, kann ihr jüngeres Kind vielleicht mitarbeiten indem es schneidet, klebt, malt und zeichnet. Stellen Sie ihm ein Schreibtisch - Equipment mit Stiften, Tesa-Film, Locher, Papier und Schere zusammen.

Wenn Sie konzentriert und in Ruhe arbeiten müssen, wechseln Sie sich ggf. mit Ihrem*r Partner*in ab.

Annahme, Liebe und Vertrauen - die psychischen Grundbedürfnisse

Grundlage ist, dass Ihr Kind weiß, dass es geliebt wird und so angenommen wird, wie es ist.

Es weiß: Ich bin genau das Kind, wie es meine Eltern haben wollten. Meine Eltern sind für mich da, auch wenn sie mir nicht immer alle Wünsche erfüllen. Sie vertrauen mir, dass ich vieles kann und wenn ich etwas nicht kann, darf ich sie um Hilfe bitten. Wenn etwas schiefgeht, ist es nicht schlimm. Ich lerne ja noch.

4. Klare Kommunikation

Für ein entspanntes Familienleben ist eine offene, klare Kommunikation die beste Voraussetzung.

Teilen Sie Ihrem Kind mit,

- wenn Sie sich unwohl fühlen oder Sorgen machen wegen der momentanen Situation, z.B.

- Ich bin nicht gut gelaunt, weil wir nicht rausgehen können.
- Ich mach mir Sorgen, weil ich nicht zur Arbeit gehen kann... deswegen bin ich nicht so gut gelaunt, aber das hat nichts mit dir zu tun.

- Wir können überlegen, was wir jetzt zusammen tun können. Vielleicht kannst du mir helfen...

- wenn Sie eine Pause brauchen:

- Ich brauche jetzt mal 5 Minuten zum Nachdenken, vielleicht kannst du solange ein Buch anschauen?
- Hast du eine Idee, was du währenddessen machen könntest?

Ich-Botschaften sind eine Kommunikationsform, die Ihre Kinder und Ihr*e Partner*in besser annehmen können. Sie helfen, Vorwürfe zu vermeiden und geben den Anderen das Gefühl, dass sie selbst etwas zur Situation beitragen können, z.B.:

„Ich muss kurz das Telefonat zu Ende führen. Wenn du mir gleichzeitig etwas erzählen willst, kann ich dich nicht verstehen. Ich werde langsam ungeduldig, weil ich auch die Person am Telefon nicht verstehen kann“.

5. Gemeinsame Lösungen für gemeinsame Anliegen finden

Beziehen Sie die Kinder möglichst in alle Angelegenheiten ein, die die Kinder mit betreffen. Sie können gemeinsam kreative Ideen entwickeln, wie Sie z.B. die Mahlzeiten zusammen gestalten wollen usw.

Weil Sie jetzt sehr viel Zeit zusammen in der Wohnung verbringen, könnten Sie mit den Kindern Abwechslung für Ihren Alltag planen. Kinder zwischen 4 - 6 Jahren sind in einer Entwicklungsphase, in der Phantasiewelt und Wirklichkeit sich problemlos überschneiden.

- Sie können z.B. thematische Abendessen planen:

Wir machen ein Picknick auf Kissen am Boden oder: wir essen wie die Menschen in der Steinzeit (mit den Händen). Natürlich ist es dabei wichtig, dass auch Sie Spaß daran haben.

- Aufgaben verteilen: Überlegen Sie mit Ihrem Kind, was wer in dieser Zeit beitragen kann. Vielleicht können Sie die Aufgaben im wöchentlichen Turnus reihum weitergeben. Oder nach Vorlieben verteilen, z.B.:

- Wer sortiert gern, z.B. das Besteck in den Besteckkasten, die Zeitschriften und Bücher, die Bausteine usw.
- Wer kümmert sich ums Frühstück, mischt gerne Müsli...
- Wer schneidet gerne Obst, Gemüse

6. Regeln aufstellen – Gemeinsame Regeln erarbeiten

Eltern müssen als verantwortliche Erwachsene Grenzen setzen, die das Kind vor Gefahren und seine Gesundheit schützen und ein gut funktionierendes Familienleben ermöglichen. Besonders in dieser Zeit des engen Zusammenlebens sind Regeln, die die individuellen Bedürfnisse der Einzelnen berücksichtigen, wichtig.

Gleichzeitig sollten die Grenzen nicht so eng gesteckt werden, so dass deren Einhaltung für die Familie neuen Stress verursacht.

Überlegen Sie, was Ihnen jetzt wirklich wichtig ist. Vor dem Hintergrund, dass die Kinder (und die Eltern) jetzt auf vieles verzichten müssen, brauchen die Kinder Freiräume, Zuwendung, aber auch Struktur.

Vereinbaren Sie gemeinsam Regeln (evtl. in einem von Ihnen vorgegebenen Rahmen), z.B.:

- Wie viel Zeit am Computer, Smartphone, Fernseher dürfen die Kinder verbringen?
- Wann darf niemand die Sozialen Medien nutzen? (Beispiel: beim Essen)
- Wann sind Zeiten des Lernens, wann gibt es eine gemeinsame Familienspielzeit, wann kann Musik oder ein Instrument gespielt werden usw.

Liebe Eltern,

natürlich wird es Momente geben, wo auch Sie ratlos und hilflos sind, an Ihre Grenzen stoßen und unglücklich mit Ihren Reaktionen sind. Bleiben Sie in dieser Situation nicht alleine. Anderen geht es auch so.

Sie können sich gerne an uns wenden. Sie können sich mit uns austauschen und sich bei uns entlasten. Unsere **telefonischen Sprechzeiten** sind auf unserer Homepage (<https://www.pfh-berlin.de/de/familienzentrum-mehringdamm>) veröffentlicht. Wir sind gerne für Sie da.

Tel.: +49 (0)30 2850 4716

Mobil: +49 (0)151 72 78 00 33

E-Mail: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de

Instagram: fam_mehringdamm

Gertrud Möller-Frommann

Leiterin Familienzentrum Mehringdamm
Elternkursleiterin "Starke Eltern - Starke Kinder"®

Quellen:

"Starke Eltern - Starke Kinder"® Elternkurse des Deutschen Kinderschutzbundes

Elternbuch: Starke Kinder brauchen starke Eltern, Paula Honkanen-Schoberth