

TIPPS

FÜR EIN GEMEINSAMES MITEINANDER IN DER FAMILIE UND DEN NEUEN ALLTAG ZUHAUSE

Herausgegeben von der
Ruck-Stiftung des Aufbruchs und Dr. Christa D. Schäfer



8 TIPPS FÜR EINE ENTSPANNT FAMILIE

Wie Eltern ihren Kindern jetzt helfen können

- 1. Seien Sie ansprechbar**
- 2. Geben Sie Struktur und lassen Sie Abweichungen zu**
- 3. Achten Sie auf Bewegung und Ernährung**
- 4. Ausreichend Zeit zum Spielen, Basteln und Lernen ist wichtig**
- 5. Entspannungszeiten nicht vergessen**
- 6. Achten Sie auf Ihre Kommunikation und lösen Sie Konflikte gut**
- 7. Pflegen Sie weiterhin soziale Kontakte**
- 8. Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung**

8 TIPPS FÜR EINE ENTSPANNTE FAMILIE

*Miteinander
den neuen Alltag
meistern!*

1. Seien Sie ansprechbar

Genauso wie für Erwachsene, so ist es auch für Kinder eine Zeit der Unsicherheit. Deshalb zeigen Sie Ihrem Kind: Ich bin für dich da. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es mit Sorgen und Wünschen zu Ihnen kommen kann.

2. Geben Sie Struktur und lassen Sie Abweichungen zu

Feste Abläufe, Routinen und Rituale geben Sicherheit, denn sie machen den Tag vorhersehbar. Gerade bei kleineren Kindern sollten Sie feste Schlaf- und Essenszeiten möglichst beibehalten. Planen Sie mit älteren Kindern zusammen den Tag. Berücksichtigen Sie die Wünsche der Kinder. Halten Sie Absprachen und Zusagen zuverlässig ein, versteifen Sie sich aber nicht darauf. Auch Flexibilität ist gefragt.

3. Achten Sie auf Bewegung und Ernährung

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind körperlich betätigen kann. Je nach Bundesland darf man draußen Radfahren, im eigenen Garten Ball spielen und einiges anderes. Zeit an der frischen Luft ist wichtig. Wenn es regnen sollte, kann auch in der Wohnung ein kleiner Hindernisparkour aufgebaut werden. Streben Sie eine gesunde Ernährung an, aber seien Sie nicht zu streng. Lassen Sie Ihre Kinder je nach Alter den Essensplan mitgestalten.

4. Ausreichend Zeit zum Spielen, Basteln und Lernen ist wichtig

Gemeinsames Spielen macht viel mehr Spaß als alleine. Überlegen Sie, was Sie schon lange nicht mehr gemeinsam getan haben. Ein Kartenspiel spielen, eine Burg bauen oder gemeinsam malen? Ältere Kinder und Jugendliche erhalten von Ihren Schulen Arbeitspakete. Es wird von Eltern nicht verlangt, dass sie die Lehrkraft ersetzen. Seien Sie lieber Lernbegleiterin oder Lernbegleiter. Wenn Ihr Kind selbständig arbeitet, brauchen Sie sich wenig kümmern. Ansonsten ist Motivation immer gut. Auch Vorlesen macht Spaß, gemeinsame Lernspiele oder ein Lernvideo schauen. Auch die Arbeit im Haushalt kann gemeinsam erledigt und gerecht aufgeteilt werden.

5. Entspannungszeiten nicht vergessen

Wichtig ist, dass es nicht nur den ganzen Tag Aktionen und Programm gibt. Dazwischen sind auch Entspannungsphasen enorm wichtig. Jedes Familienmitglied kann sich eine ruhige Ecke suchen und tun, was es möchte. Mit Kopfhörern Musik oder ein Hörspiel hören, ein wenig dösen, eine Tasse Kakao trinken oder auch ein wenig schlafen. Es kann auch helfen, Entspannungsübungen zu machen oder ein Mandala zu malen.

6. Achten Sie auf Ihre Kommunikation und lösen Sie Konflikte gut

Worte können schnell verletzen, gerade wenn es eng ist und man lange beieinander sitzt. Deshalb achten Sie bitte auf Ihre Wortwahl, lassen Sie Kindern die Wahl und schauen Sie, dass bei einem Konflikt alle zu Wort kommen.

7. Pflegen Sie weiterhin soziale Kontakte

Plötzlich gibt es nur noch wenig Kontakt zu den Freunden. Zeigen Sie, wie Kontakt aufrecht erhalten und gefördert werden kann. Mit Oma und Opa telefonieren oder sogar ein kleines Video drehen und versenden. Mit der Freundin mailen oder chatten. Einem guten Freund einen echten Brief schreiben, auf selbst gebasteltem Briefpapier mit selbst geklebtem Briefumschlag. Ganz neue Ideen können entstehen.

8. Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und achten Sie auf sich

Bei all den Schwierigkeiten, die es jetzt vielleicht gibt, bleiben Sie bitte selber gesund und stabil, schauen Sie zuversichtlich in die Zukunft und vertrauen Sie auf unser Gesundheitssystem, die Virologen und die Politik. Nehmen Sie sich zwischendurch eine kleine Auszeit, stellen Sie sich bei Sonnenschein mit einem Kaffee an das geöffnete Fenster, machen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein Kompliment. Und hoffen Sie mit uns darauf, dass bald alles wieder gut wird.

STRESSIGE SITUATIONEN DURCH GESPRÄCHE IN DEN GRIFF KRIEGEN

Herausgegeben von der
Ruck-Stiftung des Aufbruchs und Dr. Christa D. Schäfer



GERADE JETZT SIND GESPRÄCHE WICHTIG

Wie Eltern die Familiensituation gut managen können

So gehen Sie gut mit Gefühlen um

Es gibt viele Kinder, die sind beunruhigt, verwirrt, haben Angst, sind gestresst, traurig oder wütend. Alle Gefühle, die ein Kind zeigt, sind ok. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst. Verharmlosen Sie Sorgen Ihres Kindes nicht, unterstützen Sie mit Zuwendung und Geduld. Bei Angst ist folgender Satz hilfreich: „Ich kann deine Angst verstehen, denn im Moment ist plötzlich alles ganz anders als bisher. Ich weiß, dass es viele Menschen gibt, die ganz viel dafür tun, dass bald alles wieder gut wird. Viele Krankenpfleger, Ärzte, Polizisten und Politiker arbeiten intensiv daran, und auch wir tun in unserer Familie unser Bestes.“ *

Auch Erwachsene kommen an ihre Belastungsgrenzen. Dennoch brauchen Kinder uns als ruhige, ordnende, verständnisvolle und sich selbst zurechtfindende Bezugspersonen. Versuchen Sie Ihre Angst nicht auf Ihr Kind zu übertragen, aber bleiben Sie trotzdem „ehrlich“. Falls Sie Wut empfinden, halten Sie einen Moment inne und finden Sie einen Weg mit Ihren eigenen Spannungen umzugehen. Vielleicht gehen Sie kurz ins Bad oder zählen von 20 rückwärts, oder Sie nehmen eine kurze Auszeit. Sagen Sie, dass Sie kurz Ruhe brauchen und gleich wieder okay sind. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind ein Codewort, das dieses nutzen darf, wenn ihm die Stimmung zu aggressiv ist und gerade alles anfängt super schwierig zu werden. Das alles unterstützt die ganze Familie.

DAS ERSTE-HILFE-SET FÜR SCHWIERIGE SITUATIONEN

*Gemeinsam
als Familie
durch die Krise.*

Wie Sie mit Ihrem Kind über die derzeitige Lage sprechen können:

Ruhe bewahren - Informieren - Aufmerksam bleiben

- Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind über das Coronavirus und die aktuelle Situation.
- Machen Sie Ihrem Kind durch Worte wie "tödliches Virus" nicht zusätzlich Angst.
- Hören Sie Ihrem Kind zu und schenken Sie ihm die volle Aufmerksamkeit.
- Seien Sie ehrlich und beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes so gut wie möglich.
- Erklären Sie die Fakten auf eine altersgerechte Weise.
- Schützen Sie Ihr Kind vor intensivem Fernsehkonsum / Nachrichten.
- Sagen Sie, dass es jederzeit kommen kann um mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden oder den Großeltern gerade nicht möglich sind.
- Erklären Sie, warum gutes Händewaschen so wichtig ist, und üben Sie dies zusammen.

Das Abendgespräch

Setzen Sie sich mit allen Familienmitgliedern zusammen an einen Tisch und besprechen Sie den Tag. Alle erzählen nacheinander, was sie am Tag gemacht haben. Alle dürfen auf drei Fragen antworten:

1. Was hat heute Spaß gemacht? 2. Was hat genervt? 3. Was hat mich traurig gemacht?

Das bringt's: Alle hören sich gegenseitig zu. Konflikte werden frühzeitig erkannt und gelöst. Verständnis kann stattfinden, Lösungen können gefunden werden. Alle kommen im Gespräch zur Ruhe.

Und denken Sie daran: Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen. Es muss nicht alles perfekt sein. Manchmal muss man auch die Regeln übertreten dürfen. Lassen Sie auch mal „fünf gerade sein“.

Falls Streit und Konflikte da sind

- Sprechen Sie Ärger sachlich an.
- Nutzen Sie Gesprächsregeln:
Lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden.
Hören Sie gut zu.
Machen Sie keine Vorwürfe.
Reden Sie auf Augenhöhe.
Verletzen Sie nicht mit Worten.
- Legen Sie Ihre Sichtweise des Konflikts dar.
Sagen Sie, was Sie sich wünschen.
Interessieren Sie sich für Ihr Gegenüber.
Suchen Sie eine gemeinsame Lösung.
- Versöhnen Sie sich, denn Ihr Kind braucht Zuversicht.
- Sprechen Sie eventuell später nochmals über die Situation.
- Entschuldigen Sie sich, falls harte Worte gefallen sind.

Für Familienkrisen

Nutzen Sie die „Nummer gegen Kummer“ kostenfrei vom Handy oder Festnetz:
Telefonberatung (anonym) für Kinder und Jugendliche (11 61 11) und Eltern (0800 111 0550)
oder die online-Beratung per Mail oder Chat über: <https://www.nummergegenkummer.de/>

* In diesen Empfehlungen sind jeweils Frauen und Männer, Mütter und Väter, Ärztinnen und Ärzte ... gemeint.