

Liebe Eltern,

März 2020

die „Corona-Krise“ stellt für uns alle eine ganz besondere Zeit dar.

Plötzlich verbringen die Menschen viel Zeit zu Hause. Familien sehen sich nun vielleicht den ganzen Tag. Da muss man sich als Familie neu organisieren und Kompromisse finden.

Der gewohnte Tagesablauf funktioniert nicht mehr, eine neue Struktur muss her.

Es gibt Langeweile, es gibt Konflikte.

Ein paar Dinge, die hilfreich sein können, um gut durch diese Zeit zu kommen:

➤ **Tagesablauf:**

Schaffen Sie als Familie gemeinsam mit ihren Kindern eine eigene Tagesstruktur!

Mahlzeiten, Lernzeiten, Freizeit gemeinsam und allein, Schlafzeiten.

Unterscheiden Sie dabei zwischen Wochentagen und Wochenenden. Achten Sie auf den Medienkonsum (Smartphone, Computerspiele...) Ihrer Kinder. Es ist normal und vielleicht auch in Ordnung, dass hierfür nun mehr Zeit ist. Setzen Sie trotzdem Begrenzungen.

Langeweile ist in Ordnung und kann manchmal ganz kreative Ideen fördern. Laden Sie Ihr Kind zu anderen Beschäftigungen ein. Sowohl allein (z.B. Puzzle, Musikinstrument im Selbststudium über Youtube lernen, Malen, Zeichnen uvm.) als auch gemeinsam als Familie (Gesellschaftsspiele, gemeinsames Kochen/Backen, Spaziergang in der Natur).

➤ **Zwischen Verharmlosung und Panik**

Gerade ältere Kinder und Jugendliche bekommen viel mit und erhalten Informationen über soziale Netzwerke. Junge Menschen reagieren sehr unterschiedlich hierauf. Mancher nimmt es locker auf, neigt womöglich zur Verharmlosung, andere versetzt es in ernsthafte Sorge. Sprechen Sie gemeinsam über die aktuellen Geschehnisse

- Verdeutlichen Sie wie wichtig es ist, sich an Maßnahmen und Verhaltensanweisungen zu halten
- Führen Sie altersgerecht offene Gespräche mit Ihrem Kind. Kinder und Jugendliche haben feine Antennen für Stimmungen in der Familie. Erklären Sie was und warum Sie aktuell besorgt oder gestresst sind. Versuchen Sie soweit möglich Zuversicht zu vermitteln, dass die Situation gemeinsam bewältigbar ist.
- Über Social-Media-Kanäle kursieren zahlreiche Fake-Meldungen über das Coronavirus. Manche verharmlosen, manche verleiten zur Panik. Interessieren Sie sich dafür, welche Informationen Ihr Kind hier erhält und sprechen Sie gemeinsam darüber. Einige hilfreiche Videos zu Fakten über das Virus finden Sie hier: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAyJaujkSHyH9NqZbgm3fcvy>
- Es ist wichtig über das aktuelle Geschehen informiert zu sein. Zu viel davon kann jedoch zu starker Stimmungstrübung, Panik und sogar Depression führen. Daher informieren Sie sich 1 bis 2 mal am Tag über die aktuelle Lage, schaffen Sie ansonsten für sich selbst und Ihr Kind ein möglichst normalen unbeschwertem Tagesablauf. Sprechen Sie mit älteren Kindern darüber, welche Gefahren in zu viel Beschäftigung mit dem Thema liegen.

- Weitere Tipps finden Sie hier:
https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile

➤ **Konflikte**

Viel gemeinsame Zeit in der Familie, emotionales Wechseln zwischen Hoffen und Bangen – dass kann schnell zu Konflikten führen. Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen. Beispielsweise sehnt sich der eine nach gemeinsamer Zeit, während die andere nach Ruhe und Zeit für sich selbst sucht. Wie kann man gut durch diese Zeiten kommen. Hier ein paar Anregungen (der Einfachheit in der „Du“ Form).

Was kann man tun, wenn es Streit gibt?

Wenn die Emotionen hochkochen, kann es hilfreich sein, die **Situation** zunächst zu **verlassen**, sich selbst und dem Anderen Auszeit zu gönnen. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie fühlst du dich gerade? (Wütend - enttäuscht - traurig – einsam – frustriert)
- Was brauchst du gerade (eigene Bedürfnisse)
z.B. Schlaf/Zeit für mich allein – gemeinsame Zeit – Frische Luft – gesehen/gehört werden
- Wie geht es dem anderen? Was fühlt sie/er möglicherweise? Was könnte sie/er im Moment von mir brauchen?
- Wenn die ersten Emotionen abgeflacht sind – Gespräch suchen
 - Sprich von dir selbst („ich“ statt „du“), sag, was du fühlst und was du gerade brauchst. Äußere einen Wunsch an den anderen für die Zukunft.
 - Vermeide Formulierungen wie „immer“, „nie“
Formulierungshilfe: „Ich fühle mich... Ich wünsche mir/Ich brauche...“
 - Frage dein Gegenüber, wie es ihm geht, was er/sie braucht. Höre zu.
- Auf dieser Basis ist es möglich gemeinsam nach bestmöglicher Lösung zu suchen

➤ **Für den Bewegungsdrang und für die seelische Gesundheit:**

Während der Schulwoche von Montag bis Freitag zeigt ALBA Berlin auf seinem Youtube-Kanal unter www.youtube.com/albaberlin täglich drei neue Sendungen von „ALBAs täglicher Sportstunde“. Der Sporttag beginnt um 9 Uhr mit 30 Minuten Programm für Kitakinder, um 10 Uhr läuft dann die 45-minütige Sportstunde für Grundschul-Kinder und um 11 Uhr der Sportunterricht für Jugendliche. Wäre vielleicht mal etwas für eine Familienaktion.

Bleiben Sie gesund und seien Sie herzlich begrüßt!

Ihre Nadja Braun

Schulsozialarbeit des Diakonischen Werks Lörrach

Tel. 0152 - 33739416 Mail: Nadja.Braun@diakonie.ekiba.de