

Liebe Eltern!

Ich möchte mich mit einigen Gedanken und Tipps an Sie wenden, die vielleicht in der momentanen Situation helfen könnten, ihr Familienleben positiv zu gestalten und gut durch den Alltag zu kommen.

Erleichterungen des Alltags

Hilfreich ist es, eine gemeinsame Tagesstruktur zu erstellen, die es ermöglicht, Zeiten der Ruhe und der intensiveren Kommunikation zu trennen. So könnten Sie, wenn möglich gemeinsam mit den Kindern, eine Art Stundenplan entwerfen, der die Arbeitszeit der Eltern mit der der Kinder verknüpft. In diese Zeit kann auch, um eine ruhige Phase zu verlängern, limitiert Platz für fernsehen, Filme schauen usw. sein. Kurze Freizeit im Freien abseits der Spielplätze wäre auch zu empfehlen.

Aufklärungsarbeit

Ein Appell an die Vernunft der Kinder soll gesetzt werden. Je nach Altersgruppe kann die Situation gut erklärt werden. Versuchen Sie, alle Fragen zu beantworten! Für jüngere Kinder gibt es auf youtube ein ganz nettes Video zur Aufklärung ("Das Coronavirus Kindern einfach erklärt" - https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw) Wir machen oft die Erfahrung, dass Kinder mehr verstehen als wir glauben! Aufklärung nimmt die Angst und gibt Sicherheit!

Konflikte besprechen

Es ist recht wahrscheinlich, dass es häufiger zu Konflikten innerhalb der Familie kommen wird. In diesem Fall können Familienkonferenzen helfen, um unterschiedliche Bedürfnisse besser zu verstehen und für alle transparenter zu machen. Interessant ist es vielleicht auch, andere Verwandte oder befreundete Familien per Handy zusammenschalten. So gibt es auch einen Blick von außen. Sie können Erfahrungen austauschen und Ideen entwickeln wie Probleme gelöst werden können. Lösungsansätze sind oft gefragt, die weniger starr sondern flexibler situationsabhängig gestaltet werden.

Regeln erstellen

Situationsangepasst werden wahrscheinlich neue Regeln in der Familie nötig sein, um das Familienleben erträglicher zu machen. Jedes Familienmitglied sollte in seiner Weise mitgestalten können, um diese Vereinbarungen dann zu vergleichen, anzupassen und aufeinander abzustimmen. Bedürfnisse werden klarer worauf gegenseitiges Verständnis aufgebaut werden kann. Kreativität im sozialen Bereich ist erforderlich!

Bewältigung unserer Sorgen

Mehr Stress und häufigere Konflikte sind nicht nur auf das enge Zusammenleben zurückzuführen, sondern auch auf unsere Sorgen! Da herrscht viel Anspannung und große Erwartungen an Unterstützung durch die anderen. Wir fühlen uns aber mehr als sonst hilflos, sodass diese oft nicht immer in erwünschter Weise erfüllt werden können. Dass wir uns alle Sorgen machen ist normal und darf auch sein! Über Ängste sprechen und einander zuhören ist wichtig. Damit können gemeinsame Strategien für den Alltag entwickelt werden.

Ich wünsche allen Familien viel Kraft und Zuversicht in dieser gerade im Zwischenmenschlichen so herausfordernden Zeit!

Dr. Gabriele Vavra