

CORONAvirus – Familie unter Druck

Tipps für diese herausfordernde Zeit

Aktuell erleben wir alle eine Ausnahmesituation. Dabei sind wir oft nicht «wir selbst». Seien Sie geduldig und verständnisvoll mit sich selbst, aber auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und Ihren Kindern.

Gefühle wie Wut und Aggressionen sind in solchen Situationen normal. Leben Sie die Gefühle so aus, dass Sie niemandem schaden. Vielen Menschen hilft Bewegung, z.B. Auspowern an der frischen Luft oder Rückzug, zum Beispiel, indem man sich mit Kopfhörern von der Aussenwelt abschottet, oder zu einem Zimmer die Türe zumacht.

Es ist auch normal, Angst zu haben. Reden Sie darüber. Suchen Sie sich Informationen von verlässlichen Quellen z.B. www.kispisg.ch/coronavirus und versuchen Sie, sich nicht in der Informationsflut zu verlieren. Nehmen Sie am «richtigen Leben» Teil und freuen Sie sich auf Dinge, die Sie nach dieser Zeit erwarten.

Wenn Ihr Kind Sie auf die Palme bringt: Es ist die Aufgabe des Erwachsenen, die Situation nicht zur Eskalation zu bringen. Kleine Hilfsmittel können sein:

- Schaffen Sie Abstand (räumlich, zeitlich)
- Zählen Sie auf 10
- Trinken Sie ein kaltes Glas Wasser
- atmen Sie tief durch
- drücken Sie mit der flachen Hand kräftig gegen eine Wand

Sollten Sie sich unangemessen verhalten haben (falsche Anschuldigungen, körperliche Gewalt...): Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind. Es soll lernen, dass Gewalt keine Lösung ist. Wenn sich Gewalt wiederholt, suchen Sie sich Unterstützung von Fachpersonen.

Schulunterricht Zuhause ist uns nicht in die Wiege gelegt. Lehrpersonen lernen das Unterrichten in einer jahrelangen Ausbildung. Haben Sie diesbezüglich nicht zu grosse Erwartungen an sich selbst und Ihr Kind. Eine gereizte Stimmung, verbale Eskalationen oder Gewalt und zuviel Druck wirken sich auf Ihr Kind schlimmer aus als nicht gemachte Übungen.

Erstellen Sie einen Tagesablauf für die ganze Familie. Planen Sie auch «Ich»-Zeiten ein, die von allen eingehalten werden sollen.

Computer oder Fernsehen sind derzeit besonders beliebte Freizeitbeschäftigungen. Vielleicht braucht es im Moment auch ein bisschen grosszügigere Regeln. Aber setzen Sie Ihren Kindern auch in dieser Zeit Grenzen: zeitlich und inhaltlich (altersangemessene Filme und Spiele). Einmal veränderte Regeln sind oft nur schwer wieder rückgängig zu machen.

Zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen. Es ist ein Zeichen von Stärke. Ausserdem ist es normal, dass wir in herausfordernden Zeiten an unsere Grenzen kommen.