



In Zeiten von Corona – Die Nerven behalten

Liebe Eltern,

in Woche fünf des Kontaktverbots kann einem ganz schön die Decke auf den Kopf fallen- gerade wenn man neben Arbeit oder dem Homeoffice die Kinder bei Laune halten muss und nicht auf das gewohnte soziale Netzwerk aus Kita, Großeltern, Nachbar*innen und befreundeten Familien zurückgreifen kann. Da kann ein Tag schon mal lang werden und Konfliktpotential auftreten. Die 24-Stunden-Familienzeit ist kein Urlaub und mitunter sehr kräftezehrend. Im Newsletter finden Sie dazu Tipps und Beratungsangebote.

Trotz allem genießen viele Kinder die Auszeit vom hektischen Alltag und das Zusammensein mit der Familie und ihren Eltern. Nehmen Sie die Ideen und Wünsche der Kinder ernst und versuchen Sie, die Bedürfnisse der Kinder so gut es geht im Blick zu behalten. Beziehen Sie ihre Kinder in die Planungen ein, fragen Sie ihre Kinder nach Ideen und Vorschlägen. Kinder brauchen einen regelmäßigen Rhythmus und klare Strukturen um sich sicher und geborgen zu fühlen (ähnlich wie im Kita – Alltag). Helfen kann hier ein gut strukturierter Tagesablauf, der allen Familienmitgliedern Orientierung gibt.

1) Gut in den Tag starten und gemeinsam planen

Beginnen Sie den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach kann der Tagesplan besprochen werden: Was möchten die Kinder gerne machen? Was müssen Mama/ Papa heute Dringendes erledigen, wann ist Zeit für Spiele, wie wird am Nachmittag die Freizeit verbracht? Stecken Sie die Zeiten, die Sie für sich oder zum Arbeiten brauchen, eine regelmäßige Mittagspause zum Verschnaufen für alle und gemeinsam verbrachte Freizeit ab. Das schafft Orientierung für alle Beteiligten und hält Ihnen den Rücken frei, wichtige Aufgaben zu erledigen oder kurz durchzuatmen.

2) Raus an die frische Luft und bewegen

Der Frühling meint es gut mit uns. Die Sonnenstrahlen kitzeln uns im Gesicht. Nutzen Sie den Mittag oder Nachmittag für einen ausgiebigen Park- oder Waldspaziergang, z.B. mit dem Laufrad oder Fahrrad. Frische Luft entspannt die Kinder, ermöglicht ihnen Bewegung und beugt dem Lagerkoller vor. Gerade wenn sich zu Hause Spannungen aufbauen, tut es sehr gut, die vier Wände zu verlassen und sich freizulaufen. Wald, Wiesen und Bäche sind der Kletter- und Entdeckerpark in der Natur und vielleicht genauso spannend wie ein Spielplatz. Nehmen Sie ein kleines Picknick, vielleicht ein Spiel oder eine Lupe mit.

Information

3) Mit den Kindern im Gespräch bleiben

Nutzen Sie das Abendessen oder die Zubettgehen-Situation, um mit den Kindern über den Tag zu sprechen, Was war schön, was war nicht so schön? Besprechen Sie auch die Ängste und Sorgen mit dem Kind, erklären Sie die aktuelle Situation und ordnen Sie sie ein. Vermitteln Sie den Kindern das Vertrauen, dass Virolog*innen, Ärzt*innen und Politiker*innen nun alles tun, dass bald wieder ein normaler Alltag eintritt.

4) Im Kontakt bleiben

Trösten Sie ihr Kind wenn es Freunde, Großeltern vermisst und überlegen Sie gemeinsam mit ihrem Kind wie Sie alternativ im Kontakt bleiben können. Vielleicht können Sie über Videochat Treffen mit den Freunden oder Großeltern ermöglichen oder Briefe schreiben. Auch der Kontakt zu weiter entfernt getrenntlebenden Elternteilen kann so aufrechterhalten werden. Vielleicht ist es möglich mit der Kita zu telefonieren?

5) Bei Problemen frühzeitig Hilfe suchen

Gerade wenn jetzt finanzielle und gesundheitliche Sorgen auftreten oder die Isolation einigen Familienmitgliedern besonders auf das Gemüt schlägt, ist es wichtig, sich Hilfe von außen zu suchen. Scheuen Sie sich nicht diese Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen es geht nicht nur Ihnen so. Auch kleine „Problemchen“ können sich zu schwierigen Situationen entwickeln, melden Sie sich rechtzeitig. Manchmal tut es einfach auch nur gut sich auszutauschen. Viele Beratungsstellen haben ihre Angebote auf die aktuelle Krisensituation ausgerichtet und ihren Online- und Telefonservice ausgebaut. Eine Auswahl finden Sie in unserem Newsletter.

Auch stehen Ihnen unsere Kolleg*innen aus den Kitas der AWO OWL sehr gerne als Ansprechpartner*innen zur Verfügung, wenn Sie Unterstützungsbedarf haben. Wir versuchen so gut es geht, den Kontakt zu halten und viele von Ihnen haben bereits bunte Briefe, Mails und Anrufe aus der Kita erhalten.