



Familienleben in Zeiten der Corona-Krise

Die Corona-Krise beeinflusst weiterhin stark das Familienleben. Es tauchen viele Fragen und Herausforderungen auf. Die Beratungsstellen für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Hechingen und Albstadt sind deshalb auch weiterhin zu den üblichen Öffnungszeiten telefonisch erreichbar und bieten Beratung an.

Umgang mit Gefühlen von Unsicherheit und Angst

Kinder und Jugendliche orientieren sich in der gefühlten Einschätzung von Bedrohungen stark an den erwachsenen Bindungspersonen. Unsere eigenen Gefühle und unsere Aufregung als Eltern haben deshalb Auswirkungen auf das Sicherheitserleben von Kindern.

Kindern und Jugendlichen tut es gut, wenn ihre Gefühle von den Eltern wahrgenommen werden, wenn sie gezeigt werden dürfen. Eltern müssen dabei keine Lösungen anbieten, es reicht, wenn Gefühle beschrieben und interessiert wertgeschätzt werden. Eltern sollten sich mit eigenen Bewertungen zurückhalten und ihre Kinder fragen, welche Ideen sie selbst haben, mit dem Gefühl umzugehen.

Alltagsstruktur

Die Schließung der Schulen und Kitas, home-schooling, home-office und die Absagen der Vereine bedeuten für Familien ein ungewohnt intensives Zusammensein auf engem Raum und viel gemeinsame Zeit.

Viele Familien haben in dieser Situation flexible, nicht immer bis ins letzte durchdachte Lösungen für Alltagsvorgänge entwickeln müssen. Kinder können altersgemäß aktiv einbezogen werden. Wesentlich ist, dass die Kinder die Botschaft bekommen, dass sie einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der besonderen Situation leisten. Es kann für die Zufriedenheit der Familienmitglieder in dieser Zeit sehr hilfreich sein, eine feste Tagesstruktur beizubehalten und gemeinsam zu planen: gemeinsame Mahlzeiten, Spiel- und Lernzeiten, Zeit um sich draußen zu bewegen, für ältere Kinder und Jugendliche ebenfalls Zeiten für Computer und Smartphone.

Lernen

Das schulische Lernen zu Hause sollte keinen zusätzlichen Stress in die Eltern-Kind-Beziehung tragen. Eltern, Kinder und Jugendliche können dazu Wissen aus dem Internet nutzen (z.B. Mediatheken, YouTube-Videos zu Schulwissen und anderen Interessen).

Digitales

Nachdem die persönlichen Kontakte reduziert sind, gewinnen die digitale Kommunikation mit Gleichaltrigen und das Online-Spielen an Bedeutung. Eltern sind hier besonders herausgefordert, mit den Kindern und Jugendlichen möglichst klare Zeitabsprachen zu treffen und ihre Haltung zur digitalen Kommunikation neu zu definieren.

Konflikte

In dieser besonderen Situation, in der sich das Corona-Virus weiterhin ausbreitet, kann es immer wieder zu Stress- und Konfliktsituationen in Familien kommen. Konflikte, die vor der Krise bestanden, sind durch diese Situation nicht aus der Welt. Hier geht es immer wieder darum Möglichkeiten zu finden, wie sich diese Situationen beruhigen und lösen lassen.

Die Beratungsstellen für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Hechingen und Albstadt sind telefonisch erreichbar unter: 07471/9309-1710 und 07431/8000-1255.

Weitere Hinweise gibt es unter: www.zollernalbkreis.de/Erziehungsberatung.