

# Alltag mit Corona: Anregungen für Familien

Das Corona-Virus stellt aktuell unseren Alltag auf den Kopf. Dieses Infoblatt gibt Ideen, wie Eltern und Kinder mit der aktuellen Situation umgehen können und verweist auf das telefonische Beratungsangebot des Schulpsychologischen Diensts.

## Hinweise für den Alltag mit Kindern- und Jugendlichen



### Tagesstruktur

Vertraute Abläufe geben Struktur und Sicherheit. Halten Sie einen möglichst normalen Tagesablauf ein: Achten Sie auf gleichbleibende Schlafenszeiten und gemeinsame Mahlzeiten. Machen Sie gemeinsam einen Tagesplan. Vereinbaren sie verbindliche Lern- und Freizeiten. Die Einhaltung des Tag-Nacht-Rhythmus ist besonders bei Jugendlichen wichtig. Scheuen Sie sich nicht, bei Anliegen und Fragen zum schulischen Lernen, Kontakt mit der Lehrperson aufzunehmen.



### Familie als Team

Jedes Familienmitglied kann im Rahmen seiner Möglichkeiten Aufgaben im Haushalt übernehmen. Um Konflikte zu reduzieren, helfen klare Abmachungen.



### Fragen beantworten

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Fragen willkommen sind. Drängen Sie das Thema aber nicht auf. Knüpfen Sie an Vertrautes an. Vielleicht finden Sie im Internet passendes Material. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Kontakte im Moment stark eingeschränkt werden. Machen Sie keine Versprechungen, die sich als nicht haltbar erweisen könnten.



### Aktivitäten

Die jetzige Situation ist eine Chance, gemeinsam Zeit zu verbringen. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten als ganze Familie. Insbesondere Jugendliche brauchen allerdings Rückzugsmöglichkeiten. Auch Kinder müssen nicht dauernd unterhalten werden und sollen Zeit für sich bekommen. Langeweile macht kreativ.



### Bewegung

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Stress wird abgebaut und unser Immunsystem gestärkt. Gehen Sie, wenn möglich, mit Ihrem Kind an die frische Luft. Halten Sie sich dabei an die Regeln des Bundesamts für Gesundheit. Bewegung ist aber auch zu Hause möglich: Im Internet gibt es Trainingsprogramme.



### Medien

Kinder und Jugendliche dürfen in der momentanen Situation etwas mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Wichtig sind klare Zeitlimiten und altersgerechte Inhalte. Soziale Medien gewinnen aktuell an Wichtigkeit, weil der soziale Austausch im Alltag stark eingeschränkt ist. Sie sind vor allem für Jugendliche eine Chance, mit ihren Freund\*innen in Kontakt zu bleiben. Auch diesbezüglich sind klare Vereinbarungen sinnvoll.

## Hinweise für die Eltern



### Umgang mit Stress

Kinder sind sehr feinfühlig und spüren, wie es ihren Eltern geht. Die aktuelle Situation führt auch bei Erwachsenen zu Verunsicherung, Sorgen, Ängsten und Stress. Unter Stress können wir weniger geduldig auf unsere Kinder eingehen, nehmen deren Bedürfnisse weniger wahr und werden beispielsweise schneller laut. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Mama oder Papa auch zu sich selber schauen und darüber nachdenken, was Ihnen guttut und was Ihnen persönlich im Umgang mit den negativen Gefühlen hilft.



### Verständnis haben

Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich auf den veränderten Alltag. Vielleicht ist ihr Kind vermehrt traurig, anhänglich oder ängstlich, vielleicht reagiert es mit provokativem oder aggressivem Verhalten. Denken Sie darüber nach, welches Bedürfnis hinter diesem Verhalten stehen könnte und zeigen Sie Verständnis. Ihr Kind braucht im Moment besonders viel Sicherheit und Geborgenheit. Verzichten Sie möglichst auf Strafen und versuchen Sie, Ihr Kind mit positiven Rückmeldungen zu erwünschtem Verhalten zu motivieren. Verbindliche Regeln geben gerade jetzt Halt.



### Umgang mit Konflikten

Sie verbringen im Moment ungewohnt viel Zeit gemeinsam mit der Familie auf engem Raum. Das kann zu "Dichtstress" und vermehrten Konflikten führen. Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten und Zeit für sich alleine. Sprechen Sie frühzeitig an, was Sie beschäftigt und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.



### Realistische Erwartungen

Sie als Eltern sind im Moment stark gefordert. Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation. Überdenken Sie Ihre Erwartungen. Seien Sie nachsichtig und geduldig mit Ihrem Kind aber auch mit sich selbst. Geben Sie der ganzen Familie Zeit, im neuen Alltag anzukommen. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie alles im Griff haben.



### Eltern als Vorbilder

Kinder orientieren sich stark an den Eltern. Seien Sie sich Ihrem Einfluss bewusst und versuchen Sie vorzuleben, was Sie von Ihrem Kind erwarten.



### Zuversichtlich bleiben

Versuchen Sie, positiv zu bleiben. Was ist uns heute gut gelungen? Welche Chancen bieten sich aktuell für die Beziehung zu meinem Kind oder für das schulische Lernen? Welche Kompetenzen können Sie und Ihr Kind in dieser Ausnahmesituation erwerben?



### Beratungsangebot des Schulpsychologischen Diensts, Regionalstelle Rheinfelden

Wir bieten niederschwellige und kostenlose telefonische Beratung bei

- Fragen zur Förderung und Erziehung
- Fragen zum Verhalten oder Befinden
- Konflikten in der Familie

Bei Bedarf helfen wir Ihnen, das passende Unterstützungsangebot zu finden:

☎ 062 835 40 40; [www.ag.ch/schulpsychologie](http://www.ag.ch/schulpsychologie).

Das Fachteam gegen häusliche Gewalt bietet ebenfalls Beratung für betroffene Familien an:

☎ 062 835 41 19.