

## Familien – was brauchen die Kinder jetzt?

Am Wichtigsten ist es mir, gleich anfangs zu erwähnen, dass es in dieser besonderen Ausnahmesituation gut ist als Familie zusammen zu halten. Sich gegenseitig zu unterstützen anstatt zu verletzen. Die Erziehung der Kinder ist auch nicht das Wichtigste momentan, sondern Verständnis und Vertrauen.

Wenn jeder seine Aufgaben kennt und es einen Zeitplan gibt der für alle ersichtlich und nachvollziehbar ist, bildet das ein gutes Fundament um diese Herausforderung gemeinsam zu meistern.

Weitere hilfreiche Punkte wären:

- 1) Planen Sie sowohl gemeinsame Aktivitäten und Spielphasen, als auch getrennte Zeiten in denen jeder die Möglichkeit hat sich zurück zu ziehen. Dies beugt auch Konflikten vor.
- 2) Wir Alle, aber vor Allem Kinder, brauchen Bewegung und körperliche Ertüchtigung. Vielleicht könne Sie gemeinsam einen Trainingsplan erstellen oder jedenfalls den Kindern genügend Möglichkeiten zur Bewegung zur Verfügung stellen.
- 3) Versuchen Sie die Zeit der Kinder vor dem Bildschirm (Fernseher, Computer, Handy, Tablet) zu limitieren und konsumieren Sie auch nur punktuell und gezielt Medien.
- 4) Um Ängsten der Kinder entgegenzusteuern reden Sie mit den Kindern offen aber in kindgerechten Worten über die aktuelle Situation und reden Sie auch über Ihre Gefühle.
- 5) Geben Sie sich und Ihrem Kind die Möglichkeit mit Großeltern und Freunden in Kontakt zu bleiben, über Briefe oder Telefonate.
- 6) Viele Kinder brauchen momentan vielleicht auch mehr körperliche Nähe und wollen mehr kuscheln. Das tut auch Ihnen gut!

Ich möchte abschließend noch kurz betonen dass wir uns in einer vorübergehenden Phase befinden. Das bedeutet die Situation in der wir uns befinden, wird irgendwann vorüber sein und wir werden es überstanden haben. Sie können sich auch zusammen mit Ihrer Familie überlegen was Sie dann gemeinsam unternehmen wollen bzw. was danach wichtig ist!