

## Ideen zur Ausnahmesituation

Liebe Eltern

Die aktuelle Ausnahmesituation stellt uns vor grosse Herausforderungen. Dass die Kinder und ev. auch Sie als Eltern praktisch nur zu Hause sind, sind sich beide nicht gewohnt. Für einige ist dies eine «geschenkte» Zeit, für andere eine grosse Herausforderung. Damit diese Zeit möglichst positiv gestaltet werden kann, erlaube ich mir, hier einige Tipps zu geben. Mir ist bewusst, dass nicht jede Idee für alle Eltern passend ist. Sie werden selber entscheiden, ob Sie etwas hilfreich finden oder nicht.

- **Gönnen Sie Ihrem Kopf Pausen von Covid-19.** Einmal am Tag Nachrichten hören genügt völlig, um die relevanten Infos zu erhalten. Vermeiden Sie «fragwürdige» Quellen.
- **Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.** Pflegen Sie die Beziehung zu Ihren Kindern, Ihren Eltern und Ihrem engsten Umfeld (wenn z.T. auch auf anderen Wegen als bis anhin). Jemandem helfen ist sicher auch sinnvoll. Überdenken Sie die Ansprüche an sich selber und an andere in dieser besonderen Situation. Nicht alles muss reibungslos laufen. Vielleicht ist es aber zurzeit nicht sehr wichtig, den ganzen Tag online zu sein, um allen Bekannten die neuesten Informationen und Fotos zu senden.
- Vielleicht haben Sie einen Tagesplan erstellt mit/für Ihr(em) Kind. Damit es Zeiten gibt, um zu lernen und Zeiten, um zu spielen. **Planen Sie auch Zeiten ein, in denen Sie sich eine Pause gönnen.** Kinder können auch eine Weile alleine spielen.
- **Versuchen Sie Prioritäten zu setzen.** Machen Sie das, was für die Familie am besten ist. Viele Besucher/innen sind zurzeit nicht zu erwarten: Überlegen Sie sich, ob es nötig ist, z.B. den Haushalt wie sonst zu pflegen, vielleicht macht mehr oder auch weniger Ordnung zurzeit Sinn. Und binden Sie dazu möglichst Ihre Kinder ein. Neben all den schulischen Lernzielen ist es sicher hilfreich, wenn die Kinder auch lernen, wie Wäsche sortiert oder Staub gesaugt wird.
- Die Versuchung ist gross, Kinder nun (zu) oft an die digitalen Medien zu lassen. **Planen Sie die Medienzeit für die Kinder bewusst ein** (unter Berücksichtigung der besonderen Umstände).
- Lassen Sie Ihre **Kinder die Grosseltern anrufen.** Es ist sicher für beide Seiten eine Bereicherung. Und auch für Sie.
- Informieren Sie Ihre Kinder, dass es in dieser besonderen Zeit besonders wichtig ist, **aufeinander aufzupassen.**
- Und **lassen Sie ihr Kind bewusst entscheiden**, was es machen möchte. Langeweile steigert Kreativität.
- Machen Sie im voraus einen **«Notfall-Plan»** im Sinne von «wenn ich an meine Grenzen komme, werde ich ...», um sich und die Situation zu entspannen.
- Achten Sie auch bewusst auf Ihre **Partnerschaft.**
- Es ist Ausnahmezustand, man darf nun auf jeden guten Tag **stolz sein.**

Falls Sie Fragen und Anliegen zu diesen Punkten haben oder weitere hilfreiche Ideen, fühlen Sie sich frei, sich bei mir zu melden. Wie Sie mich (oder auch andere Beratungsstellen) erreichen können, finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

Freundliche Grüsse und bleiben Sie gesund,

Daniela Heierli

Schulsozialarbeiterin

(in Zusammenarbeit mit Thomas Frischknecht, SSA Thundorf und Stettfurt)