

Liebe Eltern ,

seit Tagen überschlagen sich die Ereignisse. Die Schulpflicht setzt aus, das gesellschaftliche Leben wird auf ein Minimum reduziert und es ist kaum absehbar, wann sich die Situation wieder entspannt.

Familien sind nun in Situationen, die viele Veränderungen, Kompromisse und kreative Lösungen erfordern. Wir wollen Sie in dieser Zeit nicht alleine lassen.

Hier ein paar Tipps, wie Sie mit ihren Kindern sicher durch turbulente Zeiten steuern:

- Halten Sie an Ihren gewohnten Ritualen und Zeiten fest. Das gibt Sicherheit und Struktur.
- Geben Sie den Kindern die Möglichkeit mit ihren Freunden zu telefonieren oder nutzen Sie dafür andere mediale Lösungen: Es tut gut sich austauschen zu können.
- Setzen Sie sich mit der Schule in Verbindung und fragen nach Materialien und Aufgaben. Besprechen Sie gemeinsam mit den Kindern, wie die Erledigung der Aufgaben stattfinden kann.
- Geben Sie sich und den Kindern unter Beachtung der aktuellen Regelungen die Möglichkeit sich aktiv zu beschäftigen. Der Frühling lockt nicht nur die Frühblüher nach draußen. Legen Sie gemeinsam z.B. ein kleines Kräuterbeet auf dem Balkon oder Fensterbrett an.
- Bleiben Sie ein gutes Vorbild: Nutzen Sie die Zeit um ein lang verstaubtes Musikinstrument wieder neu zu erlernen, nehmen Sie ein Buch in die Hand, was Sie schon lange einmal lesen wollten.
- Medienzeiten können zwar angesichts der freien Zeit auch ausgeweitet werden, sollen aber dennoch nicht überhand nehmen. Vereinbaren Sie gemeinsam mit ihrem Kind feste Zeiten, nutzen Sie Apps zur Zeitregulierung. Infos dazu auf: „schau-hin.info“ oder „klicksafe.de.“
- Geben Sie emotionalen Halt und nehmen Sie die Ängste vor einer möglichen Infektion, Trauer über die eingeschränkten Kontakte zu den Spielfreunden oder die Wut über den abgesagten Kindergeburtstag ernst. Bspw. durch: „Ja, das ist wirklich schade/ärgerlich, dass das zur Zeit nicht möglich ist“. Die kleineren Kinder können dies noch nicht in Relation setzen zu der Gefahr, die durch Nichteinhaltung der Regeln gegeben wäre. Begleiten Sie stattdessen die Kinder dabei, selbstständig nach Lösungen zu suchen. Was wäre stattdessen schön zu tun? Seien Sie gemeinsam kreativ. Das stärkt ganz nebenbei auch noch ihre Beziehung. Braucht das Kinderzimmer vielleicht einen neuen Anstrich? Soll ein Bild für die Oma oder eine Geburtstagskarte gemalt werden, statt eines Besuchs?
Dadurch fühlen sich die Kinder ernst genommen, wertvoll, nützlich und handlungsfähig. Letzteres ist in einer Zeit, in der sich viele von uns ohnmächtig fühlen, besonders wichtig.
- Beantworten Sie die Fragen der Kinder ehrlich, aber vermeiden Sie Panik. Wenn Ihnen die richtigen Worte fehlen, nutzen Sie bspw. die „Logo“-Kindernachrichten. Lassen Sie ihre Kinder nicht an der Berichterstattung für Erwachsene teilhaben – das kann Kinder verunsichern. Erwachsene haben schon gelernt, Krisenzeiten zu überstehen und wissen, dass es ein Danach geben wird, in dem sich neue Chancen und Herausforderungen ergeben. Tragen Sie Ihre Gewissheit, dass im Neuen auch immer etwas Schönes steckt, weiter. Kinder dürfen wissen, dass auch Erwachsene nicht immer eine Antwort parat haben. Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie konstruktiv gemeinsam danach.
- Sorgen Sie gut für sich selbst: Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und genießen Sie bewusst einen Eiskaffee in der Sonne, einen Spaziergang durch den Garten, den Duft der ersten Blüten, ... Finden Sie ihre persönlichen Inseln im Stressmeer. Besprechen Sie ihre Sorgen mit ihren Freunden und Angehörigen. Überlegen Sie gemeinsam, wer welche Unterstützung braucht bzw. anbieten und geben kann. Bewahren Sie ihre Zuversicht.

Die **Erziehungs- und Familienberatungsstelle Meißen** ist auch in dieser Zeit weiter für Sie da und unterstützt Sie bei Fragen rund um den Alltag mit Kindern. Wenden Sie sich gern telefonisch unter **03521 732010** an uns und wir entscheiden gemeinsam, wie wir Ihnen behilflich sein können.