

Konflikte

Neue Situationen - Zu Hause miteinander auskommen

Liebe Eltern, Sie sind nun zu Hause in einer völlig neuen Situation mit neuen Aufgaben und Herausforderungen. Auch wenn Sie sich bemühen, Ihre Kinder möglichst beim Lernen zu unterstützen, so ist das Lernen für die Schule nicht alles, worauf es jetzt ankommt.

In diesen Zeiten sind wir alle gestresst, viele mehr als sonst: Wir verbringen die meiste Zeit zu Hause und müssen auf engem Raum miteinander auskommen. Das ist nicht immer einfach.

Gehen Sie davon aus, dass es in den nächsten Wochen zu mehr Konflikten durch die derzeitige Lage kommen kann. Das ist nur verständlich. Wie Sie angesichts der Lage gut zu Hause miteinander klarkommen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat die Handreichung „COVID-19: Tipps für Eltern“ verfasst:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

Wenn Sie weitere Unterstützung benötigen, nutzen Sie unsere Angebote zur Beratung in der Datei „Unterstützung“

Tief durchatmen - Wie können Sie Stress und Konflikten vorbeugen?

Hier einige Tipps für Sie als Eltern, die sich in schwierigen Situationen bewährt haben:

- Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre bedingungslose Liebe und geben Sie ihm das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen, aber altersgerecht über Corona, ohne Angst zu erzeugen.
- Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren. Je ruhiger Sie sind, desto besser können Sie Entscheidungen treffen und Lösungen finden. Außerdem sind Sie so Vorbild für Ihre Kinder, die oft dadurch auch ruhiger werden.
- Hören Sie sich gegenseitig zu und versuchen Sie, die Not/das Bedürfnis Ihres Kindes nachzuvollziehen und den Konflikt aus der Perspektive des Gegenübers zu betrachten.

- Kritische Worte sollten sich auf eine konkrete Handlung beziehen, also nicht „Du bist so nervig!“, sondern „Das, was du gerade tust, stört mich“.
- Nehmen Sie Provokationen nicht persönlich und steigen Sie nicht darauf ein.
- Verbringen Sie bewusst Zeit mit Ihrem Kind: gemeinsam Filme schauen, kochen, vorlesen (lassen), gemeinsam Sport treiben, Spiele spielen, Witze erzählen ... Alles, was Spaß macht, zum Lachen anregt.

Bewusst formulieren - Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind?

Hier gibt es ein paar Tipps für Sie als Eltern, die sich in schwierigen Situationen bewährt haben.

- Nehmen Sie die Aussagen Ihres Kindes ernst. Spielen Sie die Wahrnehmung Ihres Kindes nicht herunter. Zeigen Sie Verständnis.
- Lassen Sie es ausreden.
- Verwenden Sie „Ich-Botschaften“
- Bleiben Sie ruhig. Vermeiden Sie dramatisierende Äußerungen.
- Bevor Sie etwas im Eifer des Gefechts vielleicht falsch interpretieren, geben Sie wieder, was Sie verstanden haben, und fragen Sie Ihr Kind, ob Sie es so richtig verstanden haben.
- Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind, wenn Sie glauben, es verletzt zu haben. Nur so lernt Ihr Kind, es auch selbst zu tun.
- Kritische Worte sollten sich auf eine konkrete Handlung beziehen, also nicht „Du bist so nervig!“, sondern „Das, was du gerade tust, stört mich“.

Denken Sie daran, um die Situation zu entspannen: Lob ist oft hilfreicher als Kritik.

- „Das hast du wunderbar gemacht!“
- „Ich finde es schön, dass du versuchst, selbst eine Lösung zu finden.“
- „Das sieht aber gut aus!“
- „Ich stehe zu dir.“
- „Du bist wichtig!“
- „Du darfst das ruhig selbst entscheiden.“
- „Es ist schön, dass du da bist.“
- „Ich bin stolz auf dich.“

Quelle: „Hilfe, mein Kind pubertiert“, Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

In Maßen - Medien bewusst nutzen

In den hier angehängten Broschüren und Links erhalten Sie hilfreiche Tipps zum Umgang mit Medien in der Familie.

Beachten Sie, dass Ihre Kinder in der derzeitigen Situation ihre Freunde nicht persönlich treffen können und sie vermutlich noch mehr PC, Smartphone oder Tablet nutzen wollen, um Kontakte aufrechtzuerhalten.

Zudem sind die Möglichkeiten der Freizeitbeschäftigung im Moment eingeschränkt; auch das kann zu mehr Diskussionen in der Familie über die Mediennutzung führen. Wichtig ist, dass der zeitliche Umfang abgesprochen wird.

- *Gut hinsehen und zuhören - Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“ (BzGA)*
- *Der Internetguide für Kids (Deutsches Kinderhilfswerk)*
- *Internetkompetenz für Eltern - Kinder sicher im Netz begleiten, Leitfaden für Eltern (klicksafe)*
- *Online sein mit Maß und Spaß - Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien (BzGA, ins-netz-gehen.de)*
- *[Spieleratgeber-NRW.de](https://www.klicksafe.de/eltern/elternfragen-konkret/) (Wenn Sie mehr über die Spiele erfahren wollen, die Ihr Kind spielt, um Risiken besser einschätzen zu können)*
- *<https://www.klicksafe.de/eltern/elternfragen-konkret/>*