

„Wenn`s kracht...“

Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation und verbringen mehr Zeit als zuvor miteinander. Das kann dem Familienleben sehr gut tun, jedoch kann es auch zu Konflikten oder Streit kommen. Daher hier ein paar Strategien:

Tipps für Eltern zum Verhalten bei Konflikten zu Hause während der Coronakrise:

- Stressvorbeugung. Überlegen Sie, was wirklich wichtig ist und gemacht werden muss, welche Grenzen notwendig sind und wie Sie dem Alltag einen gewissen Rhythmus geben können. Gleichbleibende Abläufe und Grenzen geben Kindern Sicherheit und helfen ihnen im Alltag. Dadurch werden Konflikte seltener.
- In Konfliktsituationen tut es gut, wenn man sich vom Zorn und dem Widerstand der Kinder nicht anstecken lässt, sondern selbst ruhig und bestimmt bleibt. Nehmen Sie die Konfliktreaktionen des Kindes nicht persönlich. Konflikte sind für Sie und das Kind anstrengend und Ihre Kinder haben noch nicht so viel Übung wie Sie.
- Durch rechtzeitige Ankündigung oder spielerische Motivation lassen sich manche Konflikte entschärfen. Überlegen Sie, welche Anpassungsleistungen Ihr Kind erbringen kann und vermeiden Sie Überforderungen.
- Geben Sie die Rahmenbedingungen bei der Tagesgestaltung, der Schlafenszeit, bei den Mahlzeiten usw. vor. Wenn Kinder ständig auswählen dürfen oder mitbestimmen können, sind sie ebenfalls überfordert.
- Erkennen Sie die Kompromissbemühungen Ihres Kindes und seine Versöhnungsangebote. Sie kennen Ihr Kind am besten.
- Sich selbst Pausen und Auszeiten organisieren. Kindererziehung ist echte Arbeit und braucht Erholungszeiten. Nützen Sie die Schlafenszeit Ihres Kindes möglichst oft für die eigene Erholung.