

Hilfe für Eltern in der Corona-Krise

Das, woran anfangs niemand glauben wollte, ist nun Realität geworden: Immer mehr Kultureinrichtungen müssen schließen und Veranstaltungen müssen abgesagt werden. Firmen schicken Mitarbeiter ins Homeoffice und Kultusminister beschließen Schulschließungen. Plötzlich sind die Kinder ungeplant zu Hause und es droht der „Lagerkoller“.

Wie kann die Familie die kommenden Wochen überstehen?

Was können Eltern tun, damit die Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände eine „gute Zeit“ miteinander verbringen kann? „Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten“, sagt Dana Mundt von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). „Wer eine To-Do-Liste hat, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen, der langweilt sich viel weniger. Deshalb ist es auch besonders für Schulkinder wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen“, erklärt die Sozialpädagogin.

Den Tag strukturieren

Viele Schulen senden während der Schließzeit Aufgaben an die Kinder, damit sie den Stoff zu Hause weiterbearbeiten können. Das gelingt am besten, wenn sich die Familienmitglieder gemeinsam hinsetzen und überlegen, wie sie die Aufgaben über den Tag miteinander verteilen. Hierbei gilt: große Aufgaben in mehrere kleine aufteilen und öfter abwechseln. Auch für Kindergartenkinder kann man kleine regelmäßige Aufgaben erfinden und sie z.B. in Haushaltsdinge mit einbeziehen.

Besonderheiten in den Tag einbauen

„Besondere Ereignisse erfordern besondere Maßnahmen. Machen sie zwischendrin etwas völlig Verrücktes zusammen: Ein Picknick auf dem Wohnzimmerboden oder eine Kopfrechen-Schnitzeljagd durch die Wohnung! Wenn alle müde sind, gibt es einen Kinoabend mit selbstgemachtem Popcorn.“

Bei Konflikten Hilfe von außen holen

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Gerade bereits länger schwelende Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Dann empfiehlt Mundt, fachlichen Rat einzuholen. In der besonderen Konstellation rund um die Corona-Krise wurden viele Beratungsstellen vor Ort zum Schutz vor Ausbreitung geschlossen. Die Online-Beratung der bke-Elternberatung, in der die Fachleute auch aus dem Homeoffice beraten können, ist rund um die Uhr für große und kleine Sorgen und Nöten erreichbar. Auch der Austausch mit anderen Eltern ist über die Online-Beratung jeder Zeit möglich und kann der Entlastung dienen.