

Familienalltag in der Corona-Krise – Belastungen und Chancen (Teil 2)

Gesellschaft Von [Susanne Zaulick](#) | am Di., 31.03.2020 - 07:51



Foto

adobestock/Anke Thomass

CELLE. Kinder sind traurig, dass sie ihre Spielkameraden nicht mehr treffen können. Jugendliche freuen sich über unverhofften Schulausfall. Erwachsene sehen sich vor wirtschaftlichen Abgründen und alle eint das mulmige Gefühl, nicht zu wissen welche Folgen das Virus noch mit sich bringt. Die Corona-Krise hat viele Gesichter. Die Situation in den Familien bewegt sich zwischen Überlastung weil Eltern auf Hochtouren arbeiten müssen und Frust weil man nicht aus dem Haus kann und irgendwann Langeweile aufkommt. Für fast alle Menschen ist der Alltag derzeit ganz anders als sonst. „Es ist eine Ausnahmezeit und damit auch eine Zeit für Ausnahmen“, findet Anja Werner, Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Celle. Sie hat für CELLEHEUTE Fragen rund um den Familienalltag in der Corona-Krise beantwortet, die wir seit Montag und noch bis Freitag täglich veröffentlichen.

Die Themen:

- Erklärungen – wie spreche ich mit meinem Kind über das Virus?
- Umgang mit dem veränderten Alltag der Kinder
- Was tun, wenn der „Familienkoller“ kommt?

- Arbeit der Eltern – Was bedeutet das im Moment für das Familienleben?
- Was man als Familie aus der Krise mitnehmen kann

2.) Umgang mit dem veränderten Alltag der Kinder

Der Alltag der meisten Kinder besteht vermutlich aktuell aus sehr viel unverplanter Zeit zuhause. Nicht alle haben spontan Ideen, wie man diese Zeit füllen kann. Sollten Eltern Anregungen geben oder sich eher raushalten und den Kindern die Chance geben, selbst kreativ zu werden?

Beides ist wichtig. Je jünger und temperamentvoller die Kinder sind, desto kürzer sind die Zeiten, in denen sich die Kinder alleine beschäftigen können. Kleinkinder (1-3 Jahre) haben meist gute Ideen, was sie machen können, denn sie sind dabei, die Welt zu entdecken. Da sie das aber nicht immer „erwachsenkompatibel“ tun, brauchen sie immer wieder Zuwendung – besonders dann, wenn irgendetwas nicht so klappt, wie sie es wollen. Sie möchten auch meist „mitmachen“, bei dem, was die Eltern tun – und das ist anstrengend. Sie brauchen längere Zuwendungszeiten und kürzere Phasen des „ich muss jetzt das und das tun“ der Erwachsenen.

Je älter die Kinder sind, desto mehr kann man ihnen zumuten, sich alleine zu beschäftigen und auch eigene Ideen zu entwickeln, was sie tun können. Ich spreche hier von zumuten, denn die Kinder empfinden diesen Anspruch nicht selten als Zumutung. Sie sind es nicht gewohnt sich zu langweilen und aus der Langeweile heraus in ein kreatives Spiel zu kommen, denn dafür ist im normalen Alltag – außer vielleicht am Sonntag - zu wenig Gelegenheit. Das heißt: besonders ab dem Vorschulalter können sie ziemlich penetrant werden, wenn sie nicht bespielt werden und sie auch keine mediale Bespielung bekommen. Damit die Kinder nicht verinnerlichen: „Ich muss meine Eltern nur genug nerven, dann sagen die mir schon, was ich tun soll oder sie spielen mit mir, weil sie mein Gequengel nicht aushalten“ wäre es klug, erst eine Starthilfe zu geben über gemeinsames Tun (spielen, basteln, rausgehen, vorlesen, kochen, ...) und dann auch medienfreie Zeit mit „du bist jetzt nicht dran – such dir was zu tun“ zu fordern und nicht in den Automatismus zu verfallen, bei zu ausgeprägter Quängelei Medienzeit zu ermöglichen.

Auch Jugendliche brauchen Ansprache, Teilnahme an ihrer Situation in der Isolation, gemeinsame Aktivitäten, Aufgaben für die Familie, auch wenn sie vordergründig signalisieren, dass sie eigentlich nichts brauchen außer vielleicht ihrer Ruhe vor elterlichen Ansprüchen und jüngeren Geschwistern. Jugendliche langweilen sich auch, bei ihnen ist der Weg zu den digitalen Möglichkeiten noch kürzer, unmittelbarer, automatisierter und wichtiger, denn darüber halten sie den Kontakt zu den Gleichaltrigen. Eltern sollten mit ihren jugendlichen Kindern darüber ins Gespräch gehen und sie dabei unterstützen, Zeiten auch anders zu nutzen anstatt Vorwürfe zu machen.

Empfehlen Sie, zeitliche Strukturen vorzugeben, zum Beispiel bei kleineren Kindern feste gemeinsame Spielzeiten und Pausen? Oder hat es auch Vorteile, einfach spontan in den Tag reinzuleben?

Trotz „Corona“ darf man nicht vergessen – es sind gerade Ferien. Ferienzeiten sind in der Regel unstrukturierter und freier als Schulzeiten. Diesen Unterschied dürfen besonders Schulkinder auch merken. Das heißt aber auch, dass es eine sichtbare Veränderung geben sollte am Ferienende – falls die Schule nicht wieder starten sollte.

Je kleiner die Kinder sind, desto mehr orientieren sie sich über den Tag durch ritualisierte Abläufe. Wenn Krippenkinder oder auch Kindergartenkinder fragen: „Wann ist Mama wieder da?“ bekommen sie als Antwort: „Nach dem Mittagessen“ oder „nach dem Schlafen“, weil sie sich an diesen Tagesabläufen orientieren. Das heißt, dass eine Tagesstrukturierung ihnen Halt und Orientierung bietet. Deshalb sollten sie sie auch bekommen, ohne dass man sich auf ganz genaue Zeiten festlegt.

Mit Kindern ab dem Vorschulalter kann man durchaus gemeinsam überlegen, wie ein Tag strukturiert sein sollte, wobei die Eltern den Rahmen vorgeben, innerhalb dessen die Kinder – je nach Alter - mitbestimmen dürfen. Die Eltern können mit den Kindern gemeinsam überlegen, welche Aktivitäten in einen Tag gehören und welche Reihenfolge gut ist. Zeiten für gemeinsame Mahlzeiten, medienfreie Spielzeit alleine und Spielzeit mit Mama oder Papa, kleine Aufgaben innerhalb der Familie, Bewegungs- und Pausenzeiten sowie Zeiten für Medien sollten in einer Tagesstrukturierung enthalten sein. Man kann schon jetzt überlegen, wie sich der Plan nach den Ferien ändern muss, wenn die Schulzeit wieder beginnt und die Kinder eventuell nicht zur Schule gehen können. Die Gestaltung eines solchen Plans kann eine gemeinsame Aktivität der Familie sein oder von den Kindern übernommen werden.

Auch mit Jugendlichen sollte man gemeinsame Mahlzeiten, Lernzeiten, Familienaufgaben (oder auch ehrenamtliche Aktivitäten) und medienfreie Zeiten aushandeln.

Wieviel schulischer Stoff tut in einer solchen Zeit gut? Sollten Eltern darauf pochen, dass für die Schule gearbeitet wird?

Jetzt sind Ferien – deshalb tue ich mich mit dieser Frage gerade schwer. Vor den Ferien haben Eltern und Jugendliche uns sehr unterschiedliche Vorgehensweisen der Schulen berichtet. Grundsätzlich sollten Eltern sich an den Vorgaben der Schule ihres Kindes orientieren. Damit allerdings der Unterschied zwischen der coronabedingten Schulausfallzeit (ich sage extra nicht „Coronaferien“) und der normalen Schulzeit nicht zu groß werden zu lassen, wäre es schon gut gegebenenfalls nach den Osterferien eine Lernzeit im Tagesablauf zu etablieren. Wenn die Schule Lernstoff übermittelt, dann ist dieser zu bearbeiten. Gibt es keine Lernstoffübermittlung, dann findet man im Netz gute Anregungen für einzelne Lernthemen. Eltern sollten aber immer wieder gucken, was ihre Kinder in dieser Lernzeit tatsächlich tun, denn die besondere Herausforderung ist, sich alleine zum Arbeiten zu motivieren und dann auch noch mit der Konzentration dabei zu bleiben und sich nicht weg zu träumen, weg zu spielen oder falls es im Netz ist wegzudaddeln. Das braucht elterliche Erinnerung und Ermutigung, an den eigentlichen Themen zu bleiben.

In den Ferien können Kinder immer lesen – das geht bei Grundschulern wunderbar zusammen mit den Eltern, indem die Eltern vorlesen und die Kinder kleine Anteile übernehmen, damit gemeinsamer Spaß und kein „Widerstandsüberwindungsgezerre“ entsteht.

Wie kann man sportliche Aktivitäten, zum Beispiel im Verein, ersetzen?

Vorweg: sportliche Vereinsaktivitäten lassen sich nicht so einfach ersetzen, denn eine Betätigung im Sportverein bedeutet nicht nur Bewegung, sondern auch Kontakt zu Gleichaltrigen, Spaß an der eigenen Leistung und jede Menge Lernerfahrungen im Bereich der sozial-emotionalen Kompetenz. Trotzdem sollte man sich Gedanken darüber machen, wie Kindern auch in dieser Corona- Zeit Bewegung ermöglicht werden kann. Insofern – vielen Dank für diese Frage.

Eltern kennen das „Bewegungsmangelsyndrom“ ihrer Kinder genau. Spätestens dann, wenn Zielwurf von Nüssen in Blechdosen, Trampolinspringen auf Sofas und Elternbetten oder der Ganzkörpereinsatz unter Geschwistern ausarten, hilft nur noch Bewegung im Freien. Eltern sollten einen spielplatzfernen Ort aufsuchen - sonst sind die Kinder mehr mit der Enttäuschung darüber beschäftigt, dass sie nicht rutschen und schaukeln können anstatt sich zu bewegen. Alles ist erlaubt – von Ball bis Fahrrad, von Inlinern bis Roller, ... Hauptsache die Kinder powern sich aus. Je kleiner die Kinder sind, desto einsamer sollten die Wege sein – wegen der schon gestern als schwer nachvollziehbar geschilderten Abstandsregel.

Ein tolles Angebot für zuhause gibt es seit ein paar Tagen von dem Basketballclub „Alba Berlin“ (www.albaberlin.de).

Eine Frage, die sich nicht nur in der Corona-Krise stellt: Sollen Eltern Medienkonsum zeitlich begrenzen?

Ich finde es sehr wichtig, zunächst einmal darauf hin zu weisen, dass die Möglichkeiten der Medien gerade in dieser Zeit eine große Entlastung bedeuten. Es gibt vielfältige Anregungen im Netz zu Beschäftigungsmöglichkeiten (z.B. www.illustratoren-corona.de oder www.nabu.de/wir-uber-uns/organisation/naju/27793.html) und Kinder können sich auch über diese Angebote kreativ betätigen (z.B. www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung). Auch der Kontakt zu Oma und Opa und zu Freundinnen und Freunden kann nicht nur über das Telefon, sondern auch über whatsApp, Facetime, Skype oder andere social media Portale aufrechterhalten werden.

Dafür müssen die Kinder nicht – und das möchte ich ausdrücklich betonen - über ein eigenes Smartphone verfügen. Für Kinder im Grundschulalter – und eigentlich auch noch darüber hinaus - empfehlen Experten ein „Familienhandy“, mit dem die Kinder in Erwachsenenbegleitung lernen können, bis sie bewiesen haben, dass sie ausreichend Selbstkontrolle besitzen, um mit einem Handy umgehen zu können. Und auch dann braucht es ausgehandelte Regeln zu Verfügbarkeit des Handys, Kontrollvereinbarungen und besonders Gespräche zu dem Thema „was mache ich, wenn ich etwas sehe, was mir schlechte Gefühle macht“. Und wenn wir ehrlich sind,

gibt es auch in Bezug auf Corona gerade im Netz ziemlich viel zu sehen, was nicht nur Kindern schlechte Gefühle macht.

Jugendliche sollten diese Regeln verinnerlicht haben. Trotzdem kann es auch hier hilfreich sein, über seriöse Informationen und Fakenews zu sprechen und das Handy abends abgeben zu lassen, damit die Jugendlichen schlafen.

Zeiten für Medien – Fernsehen, Netflix, Playstation, Tablet, x-box – sollten tatsächlich begrenzt sein, denn sowohl Fernsehserien als auch die Spiele sind so konzipiert, dass Kinder und oft auch Jugendliche überfordert damit sind, sich selber zu begrenzen. Das ist ein zu großer Anspruch an die Fähigkeit, sich selber zu regulieren. Je älter die Kinder sind, desto mehr Selbstkontrolle sollten sie üben - aber unter elterlicher Aufsicht und Rückmeldung und gegebenenfalls auch der Rückübernahme von Verantwortung durch die Eltern. Jetzt in der Corona Krise sind Eltern und Pädagogen besonders gefordert, damit Kinder lernen, die tollen Möglichkeiten der digitalen Welt zu nutzen und sie gleichzeitig nicht in Überforderung geraten.

Anja Werner ist Dipl-Psychologin, systemische Familientherapeutin und Supervisorin (SG) sowie Ergotherapeutin und seit elf Jahren Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Celle. Die 54-Jährige ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Ihre Ratschläge zum Familienleben in der Corona-Krise dürfen natürlich auch nach dem aktuellen Kontaktverbot beherzigt werden.

Wer akute Probleme und Fragen hat kann sich auch derzeit an die Erziehungsberatungsstelle des Landkreises wenden. Sie ist weiterhin zu den üblichen Öffnungszeiten telefonisch erreichbar. Die Offenen Sprechstunden werden in telefonische Sprechzeiten umgewandelt und ausgedehnt. Zwischen 9:00 und 12:00 Uhr sowie zwischen 14:00 und 16:00 Uhr stehen die Psychologinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Sozialpädagogen unter Tel. 05141/916-4400 für Fragen zur Verfügung. Zusätzlich kann man die onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke-elternberatung.de) nutzen. Die Erziehungsberatungsstelle empfiehlt hier insbesondere das Angebot für Jugendliche (jugend.bke-beratung.de).

Wir haben in dieser Reihe versucht, einen Einblick in die Belastungen und Chancen der Corona-Krise zu geben. Alle Aspekte wurden hier sicherlich nicht angesprochen. Möchten Sie die Beiträge ergänzen oder eigene Erfahrungen loswerden? Schreiben Sie an redaktion@celleheute.de Gegebenenfalls können wir Ihren Beitrag als Lesermeinung veröffentlichen. tzt in der Corona Krise sind Eltern und Pädagogen besonders gefordert, damit Kinder lernen, die tollen Möglichkeiten der digitalen Welt zu nutzen und sie gleichzeit nicht in Überforderung geraten.

Weitere Ansprechpartner in der Region:

Landkreis Lüneburg:

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Tel. 04131 2616 – 80, Mail: erziehungsberatung@landkreis.lueneburg.de

Landkreis Uelzen:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Tel. 0581 74084, Mail: eb-uelzen@landkreis-uelzen.de

Landkreis Heidekreis:

Erziehungsberatungsstelle, Tel. 05191 970771, Mail: Erziehungsberatung@Heidekreis.de