

Neues Corona Virus – Die Familie in der Isolation

Psychologische Empfehlung während der anspruchsvollen Zeit



Die Isolation ist für alle Menschen eine Belastung. Insbesondere für Kinder und Jugendliche, weil sie die Absichten und Zusammenhänge der Einschränkungen nicht wie Erwachsene verstehen können. Kinder und Jugendliche werden sich aus diesem Grund ebenso wie bisher gegen unerfreuliche Einschränkungen zur Wehr setzen.

Das ist normal! Schimpfen hilft jetzt nicht!

Wir haben einen Ausnahmezustand. Es hilft, wenn an die Familienmitglieder appelliert wird, sich an die gemeinsam vereinbarten Regeln zu halten. Das oberste Ziel ist es für alle, die Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Folgende Empfehlungen können Ihnen dabei helfen:

- 1 Erklären Sie Ihren Kindern altersentsprechend die aktuelle Situation – zum Beispiel:
 - <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>
 - https://www.youtube.com/watch?v=XO3UZ6CztvA&feature=emb_logo
- 2 Planen und halten Sie mit Ihrer Familie eine Tagesstruktur ein (Mahlzeiten, Arbeitszeiten, Spielzeiten, Spaziergang, Schlafzeiten etc.).
- 3 Planen Sie auch Zeiten, in denen sich *jeder alleine* beschäftigt und halten sie diese ein.
- 4 Machen Sie gemeinsame Aktivitäten (Puzzle, Kartenspiele, Gesellschaftsspiele, Basteln, Backen, TV, Indoor Sport etc.).
- 5 Richten Sie für *alle* Familienmitglieder Rückzugsmöglichkeiten ein (z.B. bei Konflikten, Wutausbrüchen, Überempfindlichkeit etc.).
- 6 Finden Sie Ideen, sich mit den Kindern körperlich zu betätigen (z.B. Morgenturnen, Trampolin, Hüpfparcours, Seilspringen, Hula Hoop etc.).
- 7 Besprechen Sie miteinander, wie die gemeinsame Zeit am besten genutzt werden kann und erstellen Sie eine Wunschliste.
- 8 Begrenzen Sie in der Familie gemeinsam die Bildschirmzeiten für TV, Computer, Mobiltelefon etc. *entsprechend nach Alter und Pflichten* (Fernunterricht ist nicht freie Bildschirmzeit) und halten Sie sich ebenfalls als erwachsener Mensch daran.
- 9 Fordern Sie gemeinsam vereinbarte Regeln ein und vermeiden Sie dabei ungewohnte Strafen. Denken Sie daran, jetzt können Sie keine neuen Erziehungsmassnahmen durchsetzen.
- 10 Jedes Kind reagiert individuell: angespannter, distanzierter, anhänglicher. Akzeptieren Sie, wenn sich Ihre Kinder «anders» verhalten als sonst. Kommen Sie dem Bedürfnis des Kindes nach Möglichkeit nach. Es braucht jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- 11 Versuchen Sie ein gutes Vorbild (Verhaltensanweisung BAG, Bildschirmzeit etc.) zu sein
- 12 Loben Sie ihr Kind dafür, wie es die aktuelle Situation meistert!

Bei Fragen oder Sorgen steht Ihnen der Schulpsychologische Dienst sowie folgende Angebote im Kanton Uri zur Verfügung: <https://www.familien-uri.ch/angebote/angebotsart/2/>