

Wie Eltern ihre Kinder in Zeiten von Corona unterstützen können

Nach Haim Omer, dem Begründer der «Neuen Autorität».

Gewohnheiten geben uns Halt und Struktur im Alltag und sie stärken die Identität (unser Selbstbild). Deshalb ist es wichtig, dass wir sie gerade in Krisenzeiten so weit wie möglich beibehalten.

Sorgen Sie als Eltern also dafür, dass Ihr Kind zur gewohnten Zeit aufsteht, am Morgen Schulaufgaben löst, regelmässige Zeiten für Hobbys, Computer und Gespräche mit Freunden einhält und Zeit mit der Familie verbringt, wie z.B. das gemeinsame Abendessen. Sie sollten es ermutigen, mit seinen Lehrern, Freunden, Klassenkameraden, Grosseltern und Cousins in Kontakt zu bleiben. Sie sollten ihm helfen, das Gefühl zu behalten, eine Schülerin / ein Schüler zu sein und die Fähigkeiten und Hobbys auszuüben, die es ausmachen.

Tipps für Eltern in Zeiten von Corona

1. Tagesablauf

Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Der Zeitplan funktioniert am besten, wenn er aufgeschrieben und an einer zentralen Stelle aufgehängt wird. Es hilft, den Kindern den Plan für den nächsten Tag vor dem Schlafengehen vorzulesen.

2. Schulablauf

Planen Sie einen «Schulablauf» zu Hause während der Morgenstunden. Organisieren Sie den Morgen in verschiedene Fächer oder schulbezogene Aktivitäten. Übertragen Sie den Kindern Verantwortung für den Unterricht. Bitten Sie um Hilfe von Verwandten oder Klassenkameraden (z.B. über Videochat-Apps).

3. Mahlzeiten

In Zeiten von Corona ist es besonders wichtig, dass die Familie ordentliche Mahlzeiten einnimmt. Die Kinder können beim Vorbereiten helfen. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass es der Familie gut geht.

4. Grosseltern

Die Grosseltern können in der Corona-Zeit sehr wichtig sein. Bitten Sie die Grosseltern, Ihren Kindern am Telefon oder via Video-Chat Gutenachtgeschichten zu erzählen.

5. Den Kindern Rückmeldung geben

Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Grossfamilie, den Lehrpersonen und Freunden. Und bitten Sie um ein Feedback. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: «Opa denkt an mich!» «Meine Tante weiss jetzt, dass ich gut in Mathe bin!» «Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!»

6. Kontakte pflegen

In Corona-Zeiten ist es nützlich, wenn Eltern Kontakte zu Lehrpersonen, anderen Eltern, Sporttrainern (z.B. durch Anfragen nach Anleitungen für Hausübungen) usw. knüpfen. Dies ist langfristig gar eine Chance. Diese Kontakte können auch später genutzt werden, wenn die Eltern Unterstützung bei der Erziehung brauchen.

7. Video-Chats

Versuchen Sie, etwa einmal pro Woche Video-Chats mit den Kindern, Grosseltern und anderen Personen zu veranstalten, die für Sie wichtig sind. Dies stärkt den Familienzusammenhalt, das Zugehörigkeitsgefühl und das Selbstbild Ihres Kindes. Es hilft, sich mit Sachen vorzubereiten, die man erzählen oder zeigen möchte.

8. Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang allein in seinem Zimmer

Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, gehen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, stehen die Chancen gut, dass das Kind Sie als Gast und nicht als Eindringling ansieht. Es ist wichtig zu wissen, dass es nicht in Ordnung ist, wenn ein Kind sich in seinem Zimmer einschliesst. Privatsphäre ist wichtig. Aber sich einschliessen ist ein Missbrauch der Privatsphäre. Dies kann die alltäglichen und zwischenmenschlichen Gewohnheiten des Kindes und sein Selbstbild völlig untergraben.

9. Freizeitaktivitäten

Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettkampf zu organisieren. Wettkämpfe zwischen Familien oder Gruppen stärken den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes.

Diese Tipps gründen auf Erfahrungen in Krisen- und Katastrophenzeiten. Krisen sind Situationen, die unsere Gewohnheiten unterbrechen. Das macht die Krise noch schlimmer. Die beste Art mit Krisen umzugehen, ist es, soviel Gewohnheiten und Routinen wie möglich weiterzuleben. Es kann zu Problemen führen, wenn das Aufstehen am Morgen oder das Erledigen von Schulaufgaben nicht mehr einfach klar sind. Und diese Probleme gehen über den rein schulischen Bereich hinaus. Wenn sich das Kind z.B. nicht mehr als Schülerin oder Schüler fühlt, wird sein Selbstbild gestört. Durch den Verlust von Kontakten können sein Zugehörigkeitsgefühl und seine Belastbarkeit Schaden nehmen. Mit der Zeit kann eine Rückkehr zur Normalität immer schwieriger werden.

Zusammenfassung von Daniel Kohli, 02.04.2020

Originalbeitrag in Englisch von Dr. Haim Omer und Dr. Rina Omer unter <https://www.haimomer-nvr.com/post/effective-parenting-in-times-of-corona>