

Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Social Distancing oder gar Isolation ist eine Belastung für uns alle, sei es als Kind, Jugendliche oder als Eltern. Wir befinden uns momentan in einer Situation, welche niemand von uns je erfahren hat. Dies löst Verunsicherung und Ängste aus. Gerade in stressigen und ängstlichen Situationen benötigt der Mensch, insbesondere Kinder und Jugendliche, Sicherheit und Geborgenheit. Besonders Geborgenheit und Nähe (Zärtlichkeit, Umarmung) in Krisensituationen ist bei uns Menschen instinktiv veranlagt. Nun müssen wir als Vorsicht vor einer Virusansteckung Social Distancing ausüben. Dies widerspricht unserem Instinkt.

Das oberste Ziel in dieser Krisensituation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Diese Krisensituation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen, sondern gemeinsames Handeln zum Wohle der Kinder und der Familie.

Wichtige Tipps

- **Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein**
Geben sie ihrem Kind eine klare Tagesstruktur vor oder handeln dies zusammen aus. Legen sie den Tagesablauf möglichst genau fest und besprechen sie diesen mit ihren Kindern.
- **Halten sie die Wochenstruktur ein**
Montag bis Freitag sind weiterhin Wochentage und dienen zum Arbeiten, für Schulaufgaben etc. Samstag und Sonntag sind arbeitsfreie Tage.
- **Regeln Sie mit dem Kind gemeinsam die „Bildschirmzeit“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer**
In Krisensituationen ist es normal mehr Zeit vor einem Bildschirm zu verbringen als im normalen Alltag. Die Bildschirmzeit dient zum Abschalten und Entspannen in dieser Krisensituation. Besprechen sie dies mit ihrem Kind zusammen und sprechen sie klare Regeln aus, welche eingehalten werden. Ein Streit über die Bildschirmzeit dient weder den Eltern noch den Kindern.
- **Achten sie auf seriöse Informationskanäle**
Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie als Eltern oder als Jugendliche ununterbrochenen Medienkonsum.

Schlossstrasse 18
3110 Münsingen
Telefon 031 721 49 75
Mobile 077 442 42 63
info@jugendfachstelle.ch
www.jugendfachstelle.ch
kinderundjugendfachstelle

Münsingen • Wichtrach
Rubigen • Kirchdorf
Gerzensee • Kiesen
Oppligen • Jaberg

Gerade in Krisenzeiten gibt es eine Fülle an unseriösen und/oder Falschinformationen. Nutzen sie als Eltern seriöse Informationskanäle und besprechen diese z.B. jeden Abend am Familientisch mit ihren Kindern und geben ihnen dadurch Sicherheit. [Gute Informationskanäle finden Sie hier.](#)
Achten sie sich, WAS ihre Kinder konsumieren. Gerade in dieser Krisenzeit werden über Soziale Medien viele Unwahrheiten verbreitet.

- **Planen Sie klare Lern- und Freizeiten**
Kindern gibt ein klar strukturierter Alltag Sicherheit. Vermeiden sie Vermischung von Freizeit und Lernzeit. Dies kann momentan schwierig sein, diese beiden Zeiten klar voneinander zu trennen. Versuchen sie als Eltern Vorbild zu sein und halten sie besonders bei Homeoffice ihre Arbeits- und Freizeit ein.
Dies fordert von den Familien eine gute Planung des Tages, der Woche.
- **Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt**
Vermeiden sie dauerndes Zusammensein. Geben sie den Kindern und sich als Mutter, Vater oder Erziehungsberechtigten Zeit um für sich und als Paar allein zu sein.
- **Machen Sie gemeinsame Aktivitäten**
Die Aktivität sollen alle gerne machen.
Einen Spielabend zusammen, ein Fotoalbum der letzten Ferien erstellen
- **Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren**
Der Platz in den eigenen Wohnungen ist beschränkt. Seien sie kreativ. Öffnen sie beispielsweise das Elternschlafzimmer zum Rückzugsort, wenn die Kinder kein eigenes Zimmer haben.
- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten**
In Internet finden sie viele Ideen und Videos.
Acroyoga mit der ganzen Familie ist ein gutes Beispiel. Dies benötigt wenig Platz und kein Material (Mit einer «Yogamatte» ist es jedoch bequemer). Der Spass wird grossgeschrieben und körperlich kann man sich auspowern.
- **Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation**
Auf der Website www.jugendfachstelle.ch/coronazeit finden sie Erklärungsvideo in altersgerechter Sprache.

Schlossstrasse 18
3110 Münsingen
Telefon 031 721 49 75
Mobile 077 442 42 63
info@jugendfachstelle.ch
www.jugendfachstelle.ch
kinderundjugendfachstelle

Münsingen • Wichtrach
Rubigen • Kirchdorf
Gerzensee • Kiesen
Oppligen • Jaberg

- **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit**
Für uns alle ist diese Situation verunsichernd. Versuchen sie den Bedürfnissen ihres Kind in dieser Situation möglichst gerecht zu werden. Geben sie ihrem Kind Geborgenheit. Durch das Wegfallen von gewohnten sozialen Kontakten wie beispielsweise die Grosseltern, brauchen die Kinder mehr Zuneigung von ihnen als Eltern als in normaler Zeit.
- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren**
Jedes Kind hat individuelle Stärken. Fördern sie die Stärken ihres Kindes. Loben sie ihr Kind. Durch Loben verstärken sie die positive Entwicklung von ihrem Kind. Reagieren sie bei Regelverstößen sofort und melden dem Kind sein Fehlverhalten auf freundliche Art zurück. Versuchen sie wenn möglich einen Streit zu verhindern. Kommt es zu einem Streit, was in dieser Situation völlig normal ist, versöhnen sie sich bald wieder.
- **Schaffen sie Raum um über ihre Ängste zu sprechen**
Sprechen sie mit ihren Kindern über seine und ihre Ängste. Nehmen sie die Ängste ihres Kindes ernst, auch wenn sie irrational sind. Versuchen sie in Gesprächen den Kindern die Angst zu nehmen.
- **Vermeiden von Suchtmittelkonsum**
In Krisensituationen greifen Menschen häufig zu einem Suchtmittel um der Situation zu entfliehen. Dieses Verhalten ist normal. Versuchen sie ihren Suchtmittelkonsum nicht zu erhöhen und achten sie auf den Suchtmittelkonsum von ihren Kindern. Bei erhöhtem Konsum sprechen sie mit ihrem Kind darüber. Seien sie als Eltern Vorbild.
- **Entlasten sie sich als Familie**
Für Familien, insbesondere für die Eltern, ist diese Zeit sehr anspruchsvoll. Versuchen sie wo möglich sich zu entlasten. Sprechen sie mit ihrem Arbeitgeber über ihre Situation, um weniger Druck in der Arbeit zu haben. Häufig finden sich gute Lösungen.