

Leitfaden zum Umgang mit Stress und Konflikten

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Wir befinden uns gerade in einer herausfordernden Zeit und in solchen ist es normal, dass man sich zunehmend gestresst und gereizt fühlt. Die Tatsache, dass die ganze Familie plötzlich den ganzen Tag auf engstem Raum zusammen ist und man kaum noch Zeit für sich selbst findet, macht die Situation nicht einfacher. Zusätzlich zu den sonstigen Verpflichtungen zuhause gilt es jetzt, die Kinder auch bei der Bewältigung von schulischen Aufgaben zu unterstützen und anzuleiten.

Wir haben diese Situation nun als Anlass genommen, einen Leitfaden zu erstellen und somit ein wenig zu einer Erleichterung zuhause beizutragen und Sie als Erziehungsberechtigte im Umgang mit der aktuellen Situation zu stärken.

Wie gehe ich am besten mit Stress um?

Stress ist ganz allgemein nicht zwingend etwas Schlechtes. Er fordert uns und aus ihm entspringt oftmals etwas Positives. Wenn es für Stress aber kein absehbares Ende gibt, so kann das sowohl körperlich als auch mental eine große Herausforderung sein und zu massiven Erschöpfungszuständen und Gereiztheit führen.

Die wichtigsten Dinge in einer solchen Situation sind:

1. Struktur
2. Kommunikation
3. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen
4. Ihren Kindern Zeit geben
5. Ausgleichsmöglichkeiten finden und
6. Eine positive Einstellung.

1. Struktur

Indem klare Lern-, Bildschirm-, Wir- und Ichzeiten festgelegt werden, kehrt Struktur in den Alltag und alle Familienmitglieder wissen, wann sie was tun sollen. Das zusätzliche Erstellen einer „To Do“ Liste für alle Familienmitglieder schafft zusätzliche Klarheit. Dies in Form eines Tages- oder Wochenplans zu gestalten wäre beispielsweise eine sehr übersichtliche Variante. Gibt es Kinder im Haushalt, die noch nicht lesen können, kann man ihren Plan mit Bildern gestalten.

Sonst gibt Ihren Kindern die Schule oder Ihnen selbst die Arbeit Struktur im Alltag, nun gilt es, daheim eine individuelle Regelmäßigkeit einzuführen. Es braucht ein wenig Zeit, bis sich diese auch klar etabliert hat, allerdings beugt es Chaos und Ärger vor und sorgt dafür, dass zu erledigende Dinge tatsächlich erledigt werden. So kann man beispielsweise Stress bezüglich übersehener Deadlines vorbeugen.

Ein Beispiel für einen Tagesplan sieht so aus:

	Mama	Papa	Mia	Georg
6:30	aufstehen	---	---	---
7:00 – 8:00	Kinder wecken, Frühstück machen, frühstücken	7:00-7:30 Badezimmerzeit, frühstücken und Zeitungslesen	Aufstehen bis 7:15, frühstücken, Zähneputzen	Aufstehen bis 7:15, frühstücken, Zähneputzen
8:00 – 11:00	Lernen mit Mia und Georg, E-Mails (Arbeit)	Arbeit – nicht stören!	Lernen	Lernen
11:00 – 12:00	Arbeit – nicht stören!	kochen	Freizeit	Freizeit
12:00 – 12:30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
12:30 – 14:00	Geschirrspüler einräumen, Familienspaziergang	Staubsaugen, Familienspaziergang	Tisch abräumen, Familienspaziergang	Müll rausbringen, Familienspaziergang
14:00 – 15:30	Arbeit – nicht stören!	Lernzeit mit Mia und Georg	Lernzeit	Lernzeit
15:30 – 18:00	Arbeit, Ich- Zeit – nicht stören!	Arbeit, Ich- Zeit – nicht stören!	Ich- Zeit (Bildschirme bis 16:30 erlaubt!)	Ich- Zeit (Bildschirme bis 16:30 erlaubt!)
18:00	Abendessen vorbereiten	Badezimmerzeit	Tisch decken	Ich- Zeit
18:30	Abendessen	Abendessen, Geschirr	Abendessen	Abendessen, Tisch abräumen
18:50	Oma & Opa anrufen	Oma & Opa anrufen	Oma & Opa anrufen	Oma & Opa anrufen
19:15	Badezimmerzeit	Gesellschaftsspiele	Gesellschaftsspiele	Gesellschaftsspiele
19:45 – 20:00	Lesezeit mit Georg	Papa - Zeit	Badezimmerzeit	Lesezeit mit Mama
20:00 – 20:15	Mama – Zeit	Lesezeit mit Mia	Lesezeit mit Papa	Badezimmerzeit
21:00			Schlafenszeit	Schlafenszeit

2. Kommunikation

Vorweg: auch kleine Kinder brauchen Informationen über die aktuelle Situation, da sie sonst nicht einschätzen können, weshalb die Dinge gerade sind wie sie sind. Es ist also gut und notwendig, mit Kindern in altersgerechter Sprache über die momentanen Ereignisse zu sprechen.

Desweiteren ist es gut und wichtig, über Sorgen und Ängste zu sprechen und gegebenenfalls auch anzumerken was jemanden ärgert oder kränkt. Das führt dazu, dass Situationen erst gar nicht eskalieren müssen und Ihre Kinder nachvollziehen können, wie es Ihnen gerade geht. Umgekehrt können auch Ihre Kinder äußern, was gerade in ihnen vorgeht, wodurch Sie einen besseren Einblick in ihr Innenleben bekommen und somit empathischer reagieren können.

Möglicherweise möchte die Familie auch regelmäßig stattfindende „Familienkonferenzen“ einführen, bei denen jede/r anmerken kann, wie es ihm/ihr geht, welche Wünsche, Ängste oder Sorgen man hat. Wichtig ist hierbei, dass allen Mitgliedern die Möglichkeit gegeben wird, offen über ihr Innenleben zu sprechen und dabei nicht abwertend, sondern wertschätzend miteinander umzugehen. So gelingt es, sich gegenseitig gut zu unterstützen und Stress zu mindern.

Kommunizieren Sie bei Bedarf auch mit auswärtigen Stellen. Dies kann eine Freundin oder auch Ihre Mutter sein. Manchmal braucht es aber auch professionellen Beistand, welchen Sie gerade jetzt an vielen Stellen erhalten können. Gerne können Sie sich bei mir melden und wir schauen gemeinsam, welche dieser Stellen die passendste für Ihr Anliegen ist.

3. Sich Zeit für sich selbst nehmen

Da die Familie plötzlich den ganzen Tag miteinander verbringt und dabei kaum Zeit für Sie selbst, als eigenständige Person bleibt, ist es wichtig, sich diese Zeit gerade deshalb zu nehmen und klar einzufordern. Privatsphäre ist in solchen Zeiten ein kostbares Gut und auch Sie haben ein Recht darauf! Wie unter Punkt 1 bereits genannt, ist es wichtig, klare Zeiten für sich selbst einzuplanen, um nicht darauf zu vergessen. In dieser Zeit sollten Sie konsequent darauf achten, dass Sie nicht gestört werden und gegebenenfalls Schilder an die Tür hängen. Sich kleine Auszeiten zu nehmen und Dinge zu tun, die einen stärken, sollte momentan zur Gewohnheit werden, denn nur, wenn Sie sich Zeit für sich selbst nehmen, können Sie langfristig gut für Ihre Familie da sein! Sie sind auch „nur Menschen“ und leisten aktuell Großartiges!

4. Ihren Kindern Zeit geben

Die momentane Situation ist für uns alle neu und verwirrend. Gerade Kinder und Jugendliche brauchen momentan das Gefühl, in Sicherheit zu sein und sich geborgen zu fühlen. Plötzlich verlangt man von ihnen, sich selbstständig um schulische Angelegenheiten zu kümmern, sie dürfen nicht mehr raus und ihre Freund*innen dürfen sie momentan auch nicht sehen. Sie sind zwar zuhause und sie kennen diese Umgebung gut, dennoch fühlt es sich anders an als sonst.

Versuchen Sie sich in die Lage der Kinder zu versetzen. Geben Sie ihnen die Zeit, die sie brauchen, bis sie die neue Routine verinnerlicht haben, dann wird es zuhause auch bald leichter. Druck und Strafen sind aktuell kontraproduktiv, da momentan Fingerspitzengefühl und Verständnis gefragt sind. Wenn es möglich ist, passen Sie die sonst vorherrschenden Regeln an die aktuelle Situation an. Vermeiden Sie Strafen und setzen Sie auf offene Kommunikation, lockern Sie die Ansprüche an Ihre Kinder und sich selbst. Ja, die Schule ist und bleibt wichtig und die Arbeiten sollen erledigt werden, allerdings ist es gut, wenn Sie ihrem Kind momentan auch Verständnis entgegenbringen, wenn es sich überfordert fühlt oder keine Motivation findet. Versuchen Sie, gemeinsame Strategien zu entwickeln – Leistung

ist in Zeiten wie diesen nämlich nicht das Wichtigste. Nutzen Sie die Zeit auch dazu, sich mit der Welt Ihrer Kinder vertraut zu machen. Möglicherweise ist es sinnvoll, die Bildschirmzeit Ihres Kindes ein wenig zu verlängern und sich gemeinsam damit zu beschäftigen, welche Spiele am PC momentan auch sinnvoll sein könnten. Achten Sie darauf, die Interessen der Kinder nicht zu entwerten und bleiben Sie wertschätzend. Das kann zu einer Verbesserung der Beziehung zueinander führen und beugt Konflikten vor.

5. Ausgleichsmöglichkeiten finden

Neben dem ständig präsenten Thema „Corona“ und den vielen Aufgaben und Pflichten, die man aktuell hat, ist es wichtig, einen passenden Ausgleich zu finden, um sich auch weiterhin wohlfühlen zu können. Planen Sie auch lustige Aktivitäten ein, die Sie gegebenenfalls auch mit ihren Kindern gemeinsam durchführen können (z.B. basteln, backen, Lieder singen, Spiele,...) und nutzen Sie die Zeit gemeinsam positiv. Lachen Sie gemeinsam und lassen Sie Humor zu; Sie werden sehen, dass die Stimmung sich dadurch merklich hebt.

Auch für sich persönlich ist es wichtig, passende Ausgleichsmöglichkeiten zu finden. Nehmen Sie sich beispielsweise die Zeit, zwei bis dreimal mit Ihren Freund*innen zu telefonieren und sich auszutauschen, ein gutes Buch zu lesen oder einmal pro Tag Laufen zu gehen und sich dabei richtig auszupeinern. Ganz egal, was Ihnen gut tut und wie Sie einen guten Ausgleich für sich schaffen können, nehmen Sie sich die Zeit dafür und achten Sie auf sich.

Oft hilft es auch, die eigenen Ressourcen zu aktivieren. Erinnern Sie sich daran, was Sie gut können oder was Ihre positivsten Merkmale sind (z.B. Humor, Energie, Ruhe) und denken Sie an eine Situation, in welcher Sie diese Attribute besonders spüren konnten und viel davon zur Verfügung hatten. Bleiben Sie eine Zeit lang in dieser Erinnerung, schauen Sie gegebenenfalls auch Fotos dazu an und nehmen Sie diese Merkmale mit ins Jetzt und Hier.

Sorgen Sie außerdem für ausreichende Rückzugsmöglichkeiten für sich selbst aber auch für Ihre Kinder. Privatsphäre ist gut und notwendig, um das Konfliktpotenzial auf ein Minimum zu reduzieren und jedem Familienmitglied die Gelegenheit zu geben, in sich zu gehen und zu spüren, wo gerade das Problem liegt.

6. Eine positive Einstellung

Beginnen Sie jeden Tag mit einem positiven Gedanken. Rufen Sie sich Schönes in Erinnerung und denken Sie dabei daran, dass Sie es bisher geschafft haben und es weiterhin schaffen werden. Schauen Sie morgens bewusst in den Spiegel, schenken Sie sich selbst ein Lächeln und starten mit voller Energie in den Tag. Humor ist aktuell der Schlüssel, um gut durch diese Zeit zu kommen. Achten Sie außerdem darauf, dass sich nicht alles nur um Corona dreht – es gibt auch andere Themen, mit denen man sich beschäftigen kann!

Nehmen Sie sich abends auch die Zeit, darüber nachzudenken, wofür Sie heute dankbar waren und sind und schauen Sie nicht darauf, was nicht gelungen ist, sondern konzentrieren Sie sich auch die Dinge, die gut laufen!

Wie gehe ich bei Konflikten mit den Kindern um?

Vorweg: Es ist ganz normal, wenn Ihre Kinder momentan gereizter sind als sonst. Sie gehen gerade durch verschiedenste Phasen des Lebens und die aktuelle Situation trägt dazu bei, dass sie sich teilweise unwohl fühlen. In der Schulzeit sind sie normalerweise vier bis sechs Stunden von zuhause

weg und sind dort mit ihren Altersgenossen zusammen, was einen guten Ausgleich zur Zeit, in welcher sie daheim sind, schafft. In den Ferien haben sie die Möglichkeit, sich mit Freunden zu treffen, Ausflüge zu machen und andere, spannende Dinge zu unternehmen. Momentan fällt sowohl der Ausgleich durch die Schule als auch die Möglichkeit, etwas zu unternehmen weg, was zu Frust und Ärger führt.

Während kleinere Kinder momentan oft sehr anhänglich sind und vermehrt Aufmerksamkeit benötigen, um die notwendige Sicherheit zu spüren, sind Jugendliche möglicherweise unnahbar und wollen ihre Ruhe haben. Diese Verhaltensweisen sind altersgemäß und ganz normal. Trotzdem führt dies oft zu Konflikten, denen man auch kaum ausweichen kann, da aktuell die ganze Familie zuhause ist. Folgende Maßnahmen können aber deeskalierend wirken oder Ihnen dabei helfen, einen Konflikt mit Ihren Kindern gut und schnell zu beenden:

- Versuchen Sie sich in die „Lebenswelt“ Ihrer Kinder einzufühlen und zeigen Sie dabei Interesse.
- Bleiben Sie wertfrei und akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind sich für etwas interessiert, womit Sie selbst nichts anfangen können.
- Verzichten Sie aktuell auf große Maßnahmen und versuchen Sie, unerwünschten Verhaltensweisen durch offene Kommunikation und durch Loben von positiven Aktionen entgegenzuwirken.
- Atmen Sie bei Provokationen vor Ihrer Antwort einige Male tief durch; möglicherweise sieht diese dann anders aus.
- Geben Sie Ihren Kindern die nötige Privatsphäre. Bitten Sie ihre Kinder ein Schild zu basteln, welches sie an der Tür anbringen sollen, wenn sie gerade wirklich nicht gestört werden möchten.
- Zwingen Sie Ihre Kinder nicht zu gemeinsamen Aktivitäten. Bieten Sie diese an, beginnen Sie gegebenenfalls auch nur zu zweit damit; möglicherweise möchten sie später oder übermorgen von sich aus mitmachen.
- Wenn Sie merken, dass es im Inneren Ihres Kindes „brodelt“ und Sie denken, nicht die richtige Ansprechperson zu sein, melden Sie sich bei einer zuständigen und geschulten Person.

Ich hoffe, dass Ihnen dieser „Leitfaden“ einige hilfreiche Strategien näherbringen konnte. Wenn Sie Fragen haben oder Sie Unterstützung benötigen, freue ich mich, wenn Sie sich bei mir melden. Sie sind nicht allein! Gemeinsam schaffen wir das.

Ihre Schulsozialarbeiterin

Jennifer Kropf

Telefon: 0664/8852 4929

E-Mail: jennifer.kropf@sofa-home.at

Facebook: Jenny Schulsozialarbeit

Instagram: Jenny Schulsozialarbeit

Snapchat: schulsozialar20

