

## Wie man mit den Kontaktbeschränkungen umgehen kann:

*Wir müssen uns vermehrt in unsere vier Wände und auf die Familie zurückziehen. Das kann belastend sein. Ein sicheres, gemütliches Zuhause ist die wichtigste Voraussetzung für Sie und Ihre Kinder, um mit Stress und Unsicherheit gesund umgehen zu können. Die folgenden Anregungen zeigen, was Sie aus entwicklungspsychologischer Sicht dafür tun können.*

- Die spontane Antwort ist: Bleiben Sie virtuell, per Post oder über den Balkon in Kontakt mit Nachbarn, Grosi, Gspänli usw. Klar ist das wichtig. Wir werden aber den Verlust nicht mit mehr Pseudo-Ersatz aufwiegen können. Müssen wir auch nicht. Wir haben ja auch ein bisschen Bergler-Blut in uns. Die weiteren Empfehlungen konzentrieren sich deshalb nicht auf Strategien, die auf Aussenkontakte gerichtet sind, sondern auf eine Vertiefung drinnen und auf eine Sicherung, dass es drinnen gut bleibt.
- Seien Sie voraussagbar und konsistent. Willkürliche Regeländerungen, plötzliche Planänderungen und Launenhaftigkeit verursachen zusätzlichen Stress in einer Welt, die weniger voraussagbar geworden ist.
- Reagieren Sie auf Ihr Kind, zeigen Sie Zuwendung und Interesse. Insbesondere wenn Ihnen neben Homeoffice wenig echte Kontaktzeit mit den Kindern bleibt, soll diese voll ihnen gewidmet sein. Kinder-Betreuung und Handy-Checken gleichzeitig sendet das Signal: Das Handy ist mir wichtiger als du.
- Seien Sie warm und unterstützend. Wachstum braucht emotionale Nähe und den Glauben an Fortschritt. So ist es beispielsweise beim Schuldossier förderlich, mehr mit Lob und wohlwollenden Hinweisen zu arbeiten als mit pingeligem Korrigieren.
- Bleiben Sie ruhig und sicher. Auch wenn wir Sorgen und Nöte haben, gilt es im Umgang mit den Kindern unsere alte Sicherheit zu behalten. Trennen Sie, was ausserhalb und innerhalb der Wohnung vor sich geht, schaffen Sie Zeiten, in welchen Sie sich um die Probleme kümmern, um sonst Kopf und Herz frei zu haben.
- Leben Sie vor, wie man Probleme wohlüberlegt angeht. Wir werden nicht zu allen Herausforderungen rasche Lösungen haben. Zeigen Sie, wie man Vor- und Nachteile analysieren und zwischen verschiedenen Ideen abwägen kann. Auf eine Frustration muss nicht sofort eine Reaktion folgen. Man kann sie auch aushalten und auf ein langsames Reifen einer Lösung vertrauen.
- Haben Sie Geduld und zeigen Sie Verständnis, wenn nicht alles auf Anhieb klappt oder die Kinder herausforderndes Verhalten zeigen. Die Situation ist auch für sie ungewohnt und sie müssen sich zuerst mit den neuen Bedingungen zurechtfinden.
- Richten Sie die Wohnung gemütlich zurecht. Dazu braucht es weder einen Umbau noch neue Möbel. Suchen Sie mit den Kindern nach kleinen Veränderungen, die vielleicht einen Rückzugsort schaffen oder mehr Licht reinbringen. «Ich habe es selbst eingerichtet», das ist Zuhause.
- Behalten Sie gewohnte Routinen, Essens- und Schlafzeiten bei. Dies gibt erstens Struktur, dem Kind und Ihnen. Zweitens Sicherheit, denn der Tag bleibt voraussagbar. Drittens Kraft, denn Sie zeigen, dass das Virus nicht auch noch Ihre Gewohnheiten durcheinanderwirbeln kann. Und viertens Entspannung, weil nicht alles ständig erfunden oder ausgehandelt werden muss.
- Kreieren Sie bei Bedarf neue Routinen. Wie wär's mit einer Lesezeit, einer wöchentlichen Drei-Königs-Wünsche-Zeit, einem Tee- oder Kuschel-Ritual. Tauschen Sie Ihre kreativen Ideen mit Anderen aus.
- Bleiben Sie positiv. Es wird vorbeigehen. Aber sitzen Sie es nicht einfach aus. Nutzen Sie die Zeit. Machen Sie Pläne: Was Spezielles für Morgen, eine Überraschung für Mama, wenn Sie von der Arbeit heimkommt, oder planen Sie ein Fest, auf wenn es vorbei ist, im Haus, im Quartier, in der Klasse.
- Sorgen Sie dafür, dass Alle genügend Schlaf erhalten.

...und bei Bedarf, holen Sie sich Hilfe oder sprechen Sie die Lehrperson an