

**DEPARTEMENT  
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

**INFOBLATT**

**Alltag mit Corona: Anregungen für Familien**

---

Das Corona-Virus verändert unseren Alltag. Dieses Infoblatt gibt Ideen, wie Eltern und Kinder mit der aktuellen Situation umgehen können und verweist auf das telefonische Beratungsangebot des Schulpsychologischen Diensts.

**Hinweise für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen**



**Tagesstruktur**

Vertraute Abläufe geben Struktur und Sicherheit. Halten Sie einen möglichst normalen Tagesablauf ein: Achten Sie auf gleichbleibende Schlafenszeiten und gemeinsame Mahlzeiten. Machen Sie gemeinsam einen Tagesplan. Vereinbaren Sie, wann gelernt wird. Die Einhaltung des Tag-Nacht-Rhythmus ist besonders bei Jugendlichen wichtig. Nehmen Sie bei Anliegen und Fragen zum schulischen Lernen Kontakt mit der Lehrperson auf.



**Familie als Team**

Jedes Familienmitglied kann im Rahmen seiner Möglichkeiten Aufgaben im Haushalt übernehmen. Um Konflikte zu reduzieren, helfen klare Abmachungen.



**Fragen beantworten**

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Fragen willkommen sind. Drängen Sie das Thema aber nicht auf. Knüpfen Sie an Vertrautes an. Vielleicht finden Sie im Internet passendes Material. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Kontakte im Moment stark eingeschränkt werden. Versprechen Sie nur, was Sie sicher einhalten können.



**Aktivitäten**

Die jetzige Situation ist eine Chance, gemeinsam Zeit zu verbringen. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten als ganze Familie. Insbesondere Jugendliche brauchen allerdings Rückzugsmöglichkeiten. Auch Kinder müssen nicht dauernd unterhalten werden und sollen Zeit für sich bekommen. Langeweile macht kreativ.



**Bewegung**

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Stress wird abgebaut und unser Immunsystem gestärkt. Gehen Sie, wenn möglich, mit Ihrem Kind an die frische Luft. Halten Sie sich dabei an die Regeln des Bundesamts für Gesundheit. Bewegung ist aber auch zu Hause möglich: Im Internet gibt es Trainingsprogramme.



**Medien**

Kinder und Jugendliche dürfen im Moment etwas mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Wichtig sind klare Zeitlimiten und altersgerechte Inhalte. Soziale Medien sind vor allem für Jugendliche eine Chance, mit ihren Freund\*innen in Kontakt zu bleiben.

## Hinweise für die Eltern



### Umgang mit Stress

Kinder sind sehr feinfühlig und spüren, wie es ihren Eltern geht. Die aktuelle Situation führt zu Verunsicherung, Sorgen und Stress. Unter Stress können wir weniger geduldig auf unsere Kinder eingehen. Wir nehmen deren Bedürfnisse weniger wahr und werden beispielsweise schneller laut. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Mama oder Papa auch zu sich selber schauen. Denken Sie darüber nach, was Ihnen guttut und was Ihnen persönlich im Umgang mit Unsicherheit und Stress hilft.



### Verständnis haben

Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich auf den veränderten Alltag. Vielleicht ist Ihr Kind vermehrt traurig, anhänglich oder ängstlich, vielleicht reagiert es mit provokativem oder aggressivem Verhalten. Denken Sie darüber nach, welches Bedürfnis hinter diesem Verhalten stehen könnte und zeigen Sie Verständnis. Ihr Kind braucht im Moment besonders viel Sicherheit und Geborgenheit. Verzichten Sie möglichst auf Strafen. Sagen Sie ihrem Kind, was es gut macht. Familienregeln geben Halt.



### Umgang mit Konflikten

Sie verbringen im Moment ungewohnt viel Zeit gemeinsam mit der Familie auf engem Raum. Das kann zu vermehrten Konflikten führen. Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Zeit für sich alleine. Sprechen Sie an, was Sie beschäftigt und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.



### Realistische Erwartungen

Sie als Eltern sind im Moment stark gefordert. Überdenken Sie Ihre Erwartungen. Seien Sie verständnisvoll und geduldig mit Ihrem Kind aber auch mit sich selbst. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie alles im Griff haben.



### Eltern als Vorbilder

Kinder orientieren sich stark an den Eltern. Versuchen Sie vorzuleben, was Sie von Ihrem Kind erwarten



### Zuversichtlich bleiben

Versuchen Sie, positiv zu bleiben. Was ist uns heute gut gelungen? Welche Chancen bieten sich aktuell für die Beziehung zu meinem Kind oder für das schulische Lernen?

## Beratungsangebot des Schulpsychologischen Diensts des Kantons Aargau

Wir bieten kostenlose telefonische Beratung bei:

- Fragen zur Förderung und Erziehung
- Fragen zum Verhalten oder Befinden
- Konflikten in der Familie

☎ 062 835 40 00; [www.ag.ch/schulpsychologie](http://www.ag.ch/schulpsychologie)

Bei Bedarf helfen wir Ihnen, das passende Unterstützungsangebot zu finden. Es kann ein\*e Dolmetscher\*in beigezogen werden.

Das Fachteam gegen häusliche Gewalt bietet ebenfalls Beratung für betroffene Familien an:

☎ 062 835 41 19