

Familienzeit – Problemzeit?

7 Tipps für besonders geforderte Familien

Zeit... für besonderen Schutz

In Krisen braucht Jede/R besonderen Schutz! Jede/R ist in Not! Schützen Sie Kinder vor unkontrollierten Gefühlsausbrüchen! Nutzen Sie Ihren eigenen Schutzraum. Schützen Sie sich und die Kinder vor Verletzungen.

Zeit... für Gefühle

Geben Sie Gefühlen Raum: Frust, Trauer, Angst, Wut ... sind normal. Es ist eine harte Zeit – Gefühle dürfen sein! Sie sind gut und wichtig! Sich zeigen und ausdrücken hilft! Denn wenn Gefühle sein dürfen, können unkontrollierte Gefühlsausbrüche verringert werden.

Zeit... für Verständnis

Verständnis braucht Zeit – und kein vorschnelles „Sei still“, „Ist doch nicht so schlimm!“ oder „Stell dich nicht so an!“. Bewerten Sie nicht zu schnell, fragen Sie interessiert nach: „Erzähl, was ist los?“, „Ich will dich verstehen!“, „Wie kann ich Dir helfen?“

Zeit... für individuelle Lösungen

Jeder braucht in seiner Not etwas anderes: Ruhe, eine Umarmung, einen Wut-Schrei, in ein Kissen boxen etc. Selten braucht man als Erstes einen „klugen Rat“ oder Vorwurf. Finden Sie gemeinsam individuelle Wege, die helfen, die Not zu lindern. Schließen Sie nicht von sich auf Andere.

Zeit... für Humor und Leichtigkeit

Krisen sind schwer. Versuchen Sie sich und die Äußerungen der Anderen nicht allzu ernst zu nehmen. Oft hilft es, sich selber ein wenig zurückzunehmen. Beziehen Sie nicht alles auf sich, nehmen Sie nicht alles persönlich. Vieles ist „nicht so gemeint“ – nehmen sie es auch „nicht so“!

Zeit... für Ausnahmen

In Krisenzeiten gelten Ausnahmeregeln: Es kann und muss nicht alles „perfekt“ ablaufen. Lassen Sie fünf gerade sein – für die Kinder und für sich.

Zeit... für Ermutigung

Ermutigen Sie sich selber und ihre Kinder: Ja, es ist schwer, aber wir schaffen es! Loben Sie sich selber! Krisenmanager sind Helden.