Miteinander auskommen und sich wohlfühlen

Im Moment sollen wir möglichst zuhause bleiben, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verhindern. Dass wir alle nun täglich zusammen sind, kann eine total schöne Erfahrung sein. Wir haben plötzlich viel mehr Zeit füreinander und das tut gut.

Gelegentlich kann dies aber auch zu Stress führen, da jeder Einzelne seine eigenen Ideen hat, wie der Tag aussehen könnte. Auch lebt man vielleicht auf sehr engen Raum zusammen und es gibt keine Rückzugsmöglichkeit.

Wenn gerade mal alles etwas herausfordernd ist, kann man sich aktiv daran beteiligen, das gemeinsame Miteinander positiv zu gestalten.

Hier ein paar Tipps ...

• Rückzugsräume schaffen:

Klärt mit eurer Familie wo euer persönlicher Rückzugsraum sein kann. Wenn wenig Platz ist, kann man sich den Rückzugsraum auch einmal teilen. In diesem Fall könnte man Zeitfenster vereinbaren.

• Regeln vereinbaren:

Hier könnte ein gemeinsam erstellter Familienplan helfen, indem wichtige Arbeitsphasen sowie gemeinsame und eigene Entspannungszeiten eingeplant werden können. Erstellt doch hierzu Familienregeln. Klare Vereinbarungen helfen bei der gegenseitigen Rücksichtnahme und geben Vertrauen. Welche Freude, wenn sich alle daran halten.

• Rücksicht nehmen

In persönlichen Rückzugsphasen sollte man trotz allem auf die anderen Familienmitglieder Rücksicht nehmen. Zum Beispiel kann Musik hören entspannend sein, aber nur, wenn es die anderen nicht stört. Ein Kopfhörer könnte hier hilfreich sein oder eben die Musik einfach leiser drehen.

Kontakte pflegen:

Haltet Kontakt zu Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien. Das entspannt, bringt Freude und baut Stress ab.

• Gemeinsame Zeit erleben:

Trotz der schulischen Arbeit und der Arbeit, die eure Eltern zuhause erledigen müssen, schafft ihr es vielleicht euch gemeinsame Zeiten einzurichten und zu gestalten. Wie wäre es mit einem lustigen Spieleabend, einem gemeinsamen Spaziergang oder ihr backt zusammen einen Kuchen. Das geht auch, wenn man schon ein älteres Kind ist. ;-) Euren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Anderen eine Freude bereiten:

Wenn man anderen Menschen eine Freude bereitet, hilft das auch einem selbst. Zum Beispiel könnte man den Eltern, Großeltern, Freunden oder den Nachbarn ein Bild malen, ein persönliches Video als Gruß erstellen, für andere musizieren oder den kleinen Geschwistern etwas vorlesen. Sicherlich hast du hier noch eigene tolle Ideen.

• Verständnis zeigen:

Hört euch gegenseitig zu, denn jeder hat das Recht gehört zu werden. Lasst das gegenüber ausreden und gebt dann erst Antwort. Hört genau hin, was euer Gegenüber sagt oder fühlt. Hier kann man zeigen, dass man den anderen versteht. Bringt dies zum Ausdruck. Das gilt natürlich auch umgekehrt.

• Sich gegenseitig unterstützen:

Auch die Erwachsenen sind gestresst. Wie wäre es, wenn ihr die Erwachsenen ohne zu murren unterstützt. Kleinere Arbeiten im Haushalt haben noch niemand geschadet und der gute Wille zu helfen führt gleich zu einer besseren Stimmung.

• Regeln einhalten:

Ihr kennt aus eurem SKT-Stunden Regeln, wie man Stopp sagen kann oder wie man sein Befinden äußert, ohne den anderen zu verletzen. Wendet dieses Regeln an.

• Auf die richtigen Worte achten:

Geht wertschätzend miteinander um und vermeidet schlimme Worte. Wenn ihr verärgert seid, dann atmet erst einmal tief durch und denkt nach, bevor ihr etwas Unbedachtes sagt. Und wenn einem doch mal etwas Ungeeignetes 'rausrutscht' kann man sich auch entschuldigen. ;-)

• Stress abbauen:

Entspannungsübungen können helfen. Gegen Stress hilft auch Bewegung. Wir haben euch auf unserer Homepage Tipps dazu gegeben. "Klicke hier" https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit

• Fremde Hilfe suchen:

Manchmal helfen alle Bemühungen nichts. Das ist dann schwierig. Es gibt Möglichkeiten sich Hilfe zu suchen. Es gibt Stellen an die man sich wenden kann "Klicke hier" https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit

Das sind so viele Möglichkeiten, um gut miteinander auszukommen. Nehmt euch doch einfach mal zwei Punkte heraus und setzt diese um. Das wäre ein erster Schritt!



