



Liebe Eltern, liebe Familien!

In Verbindung mit Corona hören wir immer wieder das Wort Krise. Dieses Wort bedeutet nichts anderes als Wendepunkt („Wegkreuzung“) bzw. Ort einer möglichen Neuorientierung. So wie diese „Krise“ sind alle anderen Krisen des Lebens Chancen. Chancen, Stärken zu entdecken und zu beginnen, was man bisher vielleicht nicht für möglich gehalten hat.

Die derzeitige Situation zeigt uns, wie verantwortungsvoll wir in Österreich und speziell auch in Kärnten miteinander umgehen – auch in sehr schwierigen Situationen. Wie sehr wir in der Lage sind, nicht nur Probleme zu lösen, sondern auch sehr wirksam vorzubeugen.

Natürlich begegnen wir speziell in solchen Situationen auch Alarmismus, Panikmache, Negativismus, Verzweiflung und dergleichen mehr. Deshalb ist es angebracht, den Mediumkonsum zu fokussieren, Panikmachern auszuweichen und das, was sich an Positivem in unserem Umfeld zeigt, in den Vordergrund zu stellen. Wenn Ihnen dies, liebe Eltern gelingt, haben Sie den so wichtigen **ersten Schritt** geschafft.

Der **zweite Schritt** besteht nun darin, im Alltag keine großen Veränderungen vorzunehmen, aber doch einiges verstärkt zu berücksichtigen und zu tun. So könnten Sie die nächsten Tage und Wochen noch etwas genauer planen als sonst. Zum Beispiel im Sinn der noch genaueren Trennung z.B. zwischen Beziehungs-, Spiel-, Lern-, Arbeits- und Entspannungs- bzw. Erholungszeit. Zeiten, die alleine verbracht werden können bzw. Rückzugsmöglichkeiten sind genau so wichtig wie gemeinsame Aktivitäten.

WIE ALSO KÖNNEN SIE MIT IHREN KINDERN UMGEHEN:

Erklären Sie Ihren Kindern in altersgerechten Worten die aktuelle Situation – allerdings ohne Negativismus und Panikmache. Wenn Ihre Kinder anhänglicher sind als sonst, geben Sie noch etwas mehr an Zärtlichkeit und Geborgenheit. Neue Erziehungsmaßnahmen allerdings sind in dieser Situation nicht sinnvoll.

Weiters wichtig:

- ✓ Persönliche Merkmale (Interessen, Ängste ...) respektieren
- ✓ Stimmungsschwankungen zulassen
- ✓ Klare und kurze Mitteilungen
- ✓ Klares und kurzes Äußern von Gefühlen, Wünschen, Erwartungen ...
- ✓ Ärger ansprechen, bevor die Situation eskaliert
- ✓ Tägliche „Reflexionssitzungen“ z.B. am Abend (wie geht es jeder bzw. jedem, was braucht wer, welche Wünsche und Ideen gibt es ...?)
- ✓ Kontakte nach außen (Telefonie ...)
- ✓ Miteinander Spaß haben (genießen, lachen ...)

WELCHE GEMEINSAMEN AKTIVITÄTEN KÖNNEN DABEI HELFEN:

- + Erkunden = die nähere Umgebung ...
- + Bewegung (Spazieren, Rad fahren, Laufen, Fußballspielen, Fangübungen ...)
- + Verkleiden, Maskieren, Schminken ...
- + Versteckspiele (Dinge verstecken, sich selber verstecken ...)
- + Gemeinsam kochen, backen ...
- + Basteln = Seifen, sonstige benötigte Gegenstände aus Holz ...
- + Bauen = Lager, mit Plastilin ...
- + Malen = Gefühle, Wünsche ...
- + Sich gegenseitig etwas auf den Rücken schreiben oder zeichnen und dies erraten
- + Aussprechen, aufschreiben, zeichnen ... von eigenen Stärken, Stärken der Familienmitglieder und Stärken der Familie (kann ohne weiteres täglich gespielt werden)
- + Vorlesen
- + Hören und singen von Kinderliedern ...
- + Durchsicht von Fotoalben ...
- + Kartenspiele, Domino ...



Situationen wie diese zeigen uns, wie weit wir in der Lage und bereit sind, neue Situationen nicht als Belastungen, sondern als Herausforderungen anzunehmen, neues an uns kennen zu lernen, den Sinn und die Stärken von Gemeinsamkeit wahr zu nehmen, neben dem Angenehmen auch das Nötige zu tun, zu vertrauen und etwas eine Zeit lang auch durchzuhalten.

Ich bin sicher, dass Sie all dies schaffen können.

Sollten Sie Rat bzw. Hilfe benötigen, sind wir gerne für Sie da.

Ich wünsche Ihnen Alles Gute.

Mit lieben Grüßen

Kurt Kurnig

**BERATUNGSSTELLEN
des PSYCHOLOGISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHEN DIENSTES der AVS**

BEZIRK FELDKIRCHEN

Tel.: 0664/8327850

BEZIRK HERMAGOR

0664/8327854

BEZIRK KLAGENFURT-LAND

0664/8327855

BEZIRK SPITTAL/DRAU

0664/8327841

BEZIRK ST. VEIT/GLAN

0664/83272856

BEZIRK VILLACH-LAND

0664/8327853

VILLACH-STADT

0664/8327849

BEZIRK VÖLKERMARKT

0664/8327707

BEZIRK WOLFSBERG

0664/8327857