



Der neue Alltag

Die Ferien sind zu Ende – Reisen war uns nicht möglich. Wir leben weiterhin in einer schwierigen Situation – der uns bekannte Alltag ist noch nicht wieder zurück. Wir müssen lernen mit dem Coronavirus zu leben, er ist ein Teil unserer jetzigen Normalität.

Das bringt aber immer wieder neue Herausforderungen in unser Leben. Es gibt Neues zu organisieren und zu planen. Wer braucht eine Maske, wo und wieviele? Haben wir noch welche zu Hause? Findet der Sportunterricht statt und unter welchen Bedingungen,... Auch ihre Kinder spüren die Unsicherheit und haben vielen Fragen rund um das Thema Corona. Nehmen sie sich Zeit für die Fragen der Kinder, erklären sie die Situation. Kinder möchten ihre Umwelt begreifen – es gibt ihnen Sicherheit, Bescheid zu wissen. Zeigen sie ihren Kindern auf, dass sie handlungsfähig sind und einen positiven Einfluss haben können, durch Einhaltung der Hygienemassnahmen. In der Zwischenzeit gibt es einige kindgerechte Informationen zum Thema, z.B Geolino Zeitschrift, die sie gerne mit ihren Kindern durchlesen können.

Es ist aber auch wichtig in der turbulenten Zeit, sich Zeit für sich zu nehmen, bewusst kleine Pausen einlegen, aufzutanken für den Alltag. Sind wir ausgeruht und entspannt, können wir besser auf die Bedürfnisse der anderen reagieren. Was hilft Ihnen zu entspannen? - lesen, mit einer Kollegin / einem Kollegen sich austauschen, joggen gehen,...? Denken sie daran, dass sie nicht alles optimal meistern müssen. Achten sie auf die Dinge, die gut funktionieren. Nehmen sie sich Zeit die guten Dinge des Alltags zu erkennen und wertzuschätzen.

«Es sind die Sturmtage, die den Strand verändern und nicht die Tage mit blauem Himmel»
(Wie man den Wind aufhält)

Wir sind für Ihre Fragen da: Familienpunkt Seeland, info@familien-punkt.ch