

## „Hilfe! Meine Kinder streiten den ganzen Tag miteinander...“

Die ungewohnt viele, gemeinsam verbrachte Zeit auf engstem Raum zu Hause führt – auch in den vielleicht sonst friedlichsten Familien – unweigerlich zu zahlreichen Situationen, in denen Konflikte unter den Geschwistern entstehen können. Die fehlende Alltagsstruktur, mangelnde Bewegung und die (unbewusst) spürbare „Corona-Krise“ wirken sich auch auf die Stimmung der Kinder aus und können kleine Reibereien schneller eskalieren lassen als gewöhnlich. Für Eltern ist es oft schwierig einzuschätzen, inwiefern sie bei diesen Streitereien eingreifen sollen und wie sie deren Auftreten allgemein verringern oder im besten Fall vermeiden können.

### Wie kann ich Konflikte vermeiden?

- Klären Sie, wer sich, wann und wo mit welchem Spielzeug beschäftigt.
- Definieren Sie im Vorhinein die Zeit, wie lange mit bestimmten Spielmaterialien gespielt werden darf und wann das Spiel getauscht wird (z.B.: eine Sanduhr verwenden; Uhrzeit vereinbaren).
- Definieren Sie Zeiten, in denen sich jeder alleine beschäftigt und Zeiten, in denen Sie gemeinsamen Aktivitäten nachgehen.
- Unterteilen Sie die Wohnung in bestimmte Spielbereiche, wohin man sich zurückziehen kann und sich aus dem Weg gehen kann (z.B. Lese-/Kuschel-/Baubereich).
- Bieten Sie bewusst Zeiten an, wo Sie sich alleine mit einem Kind beschäftigen („Quality-Time“).
- Stellen Sie Familienregeln auf, wie mit Konflikten umgegangen wird und gestalten Sie dazu ein Plakat (Versöhnungsrituale; Eingehen von Kompromissen; Welche Konflikte können wir alleine lösen und wo brauchen wir die Eltern dazu?).
- Führen Sie in regelmäßigen Abständen einen Familienrat ein, in dem über die Konflikte und deren Auslöser gesprochen werden kann. Wo aber auch Wünsche und Ideen für die kommenden Tage einen Platz bekommen und jeder erzählen kann, wie er/sie sich fühlt.

### Wie gehe ich mit Konflikten um?

- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor es eskaliert. (Dies gilt auch für Erwachsene.)
- Unterstützen Sie die Kinder beim Finden einer Lösung/eines Kompromisses.
- Werten Sie die Situation nicht und bleiben Sie unparteiisch. Greifen Sie lediglich den Konflikt auf und beschreiben Sie die vorliegenden Gefühle

und Absichten der Beteiligten. So fühlen sich Ihre Kinder verstanden und können sich wieder beruhigen.

- Greifen Sie ein, wenn ein Kind möglicherweise verletzt wird oder ein Kind sich nicht wehren kann. Ansonsten warten Sie ab und geben Ihren Kindern die Möglichkeit den Konflikt selbst zu lösen. Loben Sie diese Erfolge!
- Konflikte lassen sich nur schwer lösen, solange der Sturm noch tobt. Warten Sie lieber ab, bis sich die Emotionen wieder beruhigt haben, und sich der Sturm gelegt hat, bevor sie eine Versöhnung oder Nachbesprechung der Situation initiieren.

Bleiben Sie als Elternteil so ruhig wie möglich. Nur entspannte Eltern können streitende Kinder gut begleiten. Daher schauen Sie auf sich, gehen Sie einmal alleine eine Runde um den Häuserblock spazieren, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder ziehen Sie sich kurz in Ruhe zurück um mehrere Atemzüge lang tief ein und auszuatmen. Es wird Ihnen und Ihren Kindern guttun! Und vor allem eines: Seien Sie in diesen Wochen nachsichtiger mit sich und ihren Kindern wie sonst. Die gegenwärtige Situation stellt für alle Familien eine noch nie dagewesene Herausforderung dar.

Sollten Sie dennoch das Gefühl bekommen, der familiären Situation Zuhause alleine nicht mehr gewachsen zu sein, melden Sie sich bitte bei entsprechenden Krisenhotlines.

- BÖP Hotline 01/504 8000 (Mo-Fr: 9 – 16 Uhr)
- Servicetelefon der Kinder u. Jugendhilfe Wien (MA 11): +43 1 4000-8011 (MO-Fr: 8 – 18 Uhr)
- Frauenhelpline: 0800 222 555

Ebenso sind die Mitarbeiterinnen des Mobilen Teams der St. Nikolausstiftung auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliches Verhalten, Erziehung und Förderung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!

*Quellen:*

*BÖP-Aussendung, COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen*