

Tipps für Eltern zur Unterstützung von Teenagern und jungen Erwachsenen in Zeiten von Covid-19

Teenager während der Coronavirus-Krise zu Hause zu haben, ist vielleicht nicht so arbeitsintensiv wie mit kleinen Kindern, aber es hat definitiv seine Herausforderungen. Während jüngere Kinder von der Aussicht, rund um die Uhr elterliche Aufmerksamkeit zu erhalten, begeistert sein können, haben Jugendliche ganz andere Gefühle und Bedürfnisse.

Hier sind einige Tipps für Eltern von Teenagern (und jungen Erwachsenen, die plötzlich von der Uni nach Hause kommen) während dieser herausfordernden Zeit:

Betonen Sie soziale Distanzierung

Die erste Herausforderung bei Teenagern und jungen Erwachsenen könnte darin bestehen, sie dazu zu bringen, die **Richtlinien für soziale Distanzierung** einzuhalten.

Jugendliche fühlen sich in der Regel unbesiegbar und sie sind sich wahrscheinlich bewusst, dass das neue Coronavirus für ihre Altersgruppe nicht so problematisch ist wie für ältere Menschen. Eltern berichten von Konflikten, wenn Teenagern gesagt wird, dass sie nicht ausgehen und sich mit Freunden treffen können. Sie wollen ihre Freunde sehen und sehen manchmal nicht ein, warum die soziale Distanzierung für sie gelten sollte.

Sie als Eltern können antworten, dass die Exposition gegenüber diesem Virus eine exponentielle Sache ist und dass es nicht wirklich um die Jugendlichen per se geht. Es geht nicht darum, dass das Coronavirus sie so sehr betrifft, sondern um die Tatsache, dass sie asymptomatische Träger sind und andere anstecken könnten, einschließlich ihrer eigenen Großeltern.

Die jungen Menschen können einfach nicht wissen, dass Ihre Freunde den Virus nicht haben und während sie das Risiko der Ansteckung beim Freundetreffen eingehen, bringen sie das Virus vielleicht auch in Ihr eigenes Zuhause zurück.

Verstehen Sie die Frustration darüber, keine Freunde zu treffen

Für Jugendliche und junge Erwachsene sind **Freunde von enormer Bedeutung**, und sie sollen es sein - die Bindung an Gleichaltrige ist eine der wesentlichen Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen. Wenn Ihr Teenager schmolzt, weil er zu Hause bei Eltern und Geschwistern festsitzt, kann ein **direktes Gespräch** hilfreich sein.

Bestätigen Sie, dass Sie wissen, dass es frustrierend ist, von Freunden abgeschnitten zu sein. Hören Sie zu, was sie fühlen, akzeptieren Sie diese Gefühle und sprechen Sie dann direkt darüber, was Sie gemeinsam tun können, um diese Situation erträglich zu machen.

Wenn Sie beispielsweise die Regeln für die Zeit, die Sie in sozialen Medien verbringen, lockern, können Sie die durch Schulschließungen verlorene Zeit für soziale Kontakte kompensieren. Ermutigen Sie ihre Jugendlichen, **kreativ zu sein und neue Wege zu finden**, um sozial mit ihren Freunden zu interagieren.

Unterstützen Sie den Fernunterricht

Vielleicht fühlen Sie sich unter Druck gesetzt und überwältigt, wie Sie Ihren Kindern beim Fernlernen helfen können. Bei jüngeren Kindern, geht es eher darum, lustige Aktivitäten zu finden, die lehrreich sein können. Bei älteren SchülerInnen kann es jedoch schwierig werden, mit den Erwartungen der Schule Schritt zu halten, insbesondere bei ADHS, Lernstörungen oder Problemen mit der Selbstorganisation.

Sie können Teenagern und StudentInnenen, die nach Hause geschickt wurden - helfen, einen **realistischen Zeitplan** zu erstellen, um die Arbeit in definierten Zeiträumen zu erledigen, Pausen und Zeiten für Geselligkeit, Bewegung und Unterhaltung einzubauen. Das Schlüsselprinzip: zuerst eine Arbeitssitzung und danach eine Belohnung mit etwas Entspannendem. Denken Sie daran, dass es nicht so effektiv sein wird wie die Schule, aber es kann im Laufe der Zeit effektiver werden, da jeder an der Schulfront sowie an der Heimatfront daran arbeitet, das Fernlernen zu verbessern.

http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/NEU_Lernen-Lernen

Gesunde Gewohnheiten fördern

Jugendliche und junge Erwachsene werden in dieser stressigen Zeit besser abschneiden, wenn sie **ausreichend schlafen, gesunde Mahlzeiten** zu sich nehmen und **regelmäßig Bewegung/Sport** treiben. Die Einhaltung eines konsistenten Tages- und Schlafplans mit vorhersehbaren Zeiten zum Aufwachen und Schlafengehen ist besonders wichtig, um einen gesunden Biorhythmus beizubehalten, eine positive Stimmung aufrechtzuerhalten und die schulischen/akademischen Erwartungen zu erfüllen.

Gesunde Gewohnheiten sind besonders wichtig für junge Menschen, die möglicherweise mit Angstzuständen oder Depressionen zu kämpfen haben. Der Verlust der Routinen, auf die Sie sich verlassen, kann eine große Stressquelle sein. Es können neue Routinen eingerichtet werden und es sollte vermieden werden, dass junge Erwachsene **zu viel** schlafen, wenn sie ans Haus gebunden sind.

Es kann sich überwältigend anfühlen oder zu Belastungen führen, wenn Familienmitglieder häufiger in der Nähe sind. Die **Spannungen im Haushalt** mit Eltern und Geschwistern müssen abgebaut werden, weil jeder mehr gestresst sein wird. Wie es geht, wird für jede Familie anders sein, aber die Eltern werden darüber nachdenken müssen, wann sie jungen Menschen mehr Freiheit geben und wie sie sicherstellen können, dass die Zeit ihrer Kinder noch strukturiert bleibt. Jeder sollte auf irgendeine Weise dazu beitragen.

Haben Sie Verständnis für Enttäuschungen

Für Viele wird der schmerzhafteste Teil der Coronavirus-Krise darin bestehen, wichtige Erlebnisse und Erfahrungen zu versäumen: Teilnahme an Wettkämpfen, an Schulveranstaltungen und Schulausflügen, Theatersaufführungen, Auslandssemester etc...

Geben Sie den Jugendlichen und jungen Erwachsenen **Raum, um ihre Gefühle auszudrücken** und hören sie ohne zu urteilen zu (oder ohne ihnen zu versichern, dass alles in Ordnung sein wird).

Einige werden sich ernsthafte **Sorgen** über die fehlenden Aktivitäten machen, die ihnen vielleicht bei Bewerbungen helfen hätten sollen. Jugendliche fragen sich verständlicherweise, wie sich dies auf ihre Zukunft auswirken wird.

Helfen Sie, Achtsamkeit zu üben

Achtsamkeitstechniken können in solchen Situationen sehr hilfreich sein, in denen unsere Routinen gestört sind und wir uns möglicherweise von Frustration und Enttäuschung überwältigt fühlen. Achtsamkeit lehrt uns, uns in jedem Moment auf unsere Emotionen einzustimmen und sie ohne Urteil zu erleben und auszuhalten.

In der sogenannten „**radikalen Akzeptanz**“ lassen wir uns auf unsere Emotionen ein, anstatt sie zu bekämpfen. Sie sagen sich, dass es in Ordnung ist, sich jetzt ängstlich zu fühlen. Es ist in Ordnung, Angst zu haben. Es ist in Ordnung, wütend zu sein. Sie akzeptieren Ihre Gefühle und bestätigen sie, weil wir alle diese Gefühle haben. Es ist wirklich wichtig, dass Sie sie so akzeptieren, wie sie sind, anstatt sie zu bekämpfen.

Mit Worten der Jugendlichen: „Wir sagen uns: Das ist scheiße, und ich werde darüber traurig sein, und ich werde darüber wütend sein, und ich werde mir Sorgen machen....Auf diese Weise können wir weitermachen und sagen: "Okay, was muss jetzt getan werden?"

Warten Sie auf eine Gelegenheit, in der die Jugendlichen ihre Sorgen mit Ihnen teilen

Wir wissen, dass junge Menschen sich in ihren Teenagerjahren von ihren Eltern distanzieren und sich mehr an **Gleichaltrigen** orientieren und sich dort auch Unterstützung holen. Dies kann enorm wichtig sein, wenn sie beginnen, unabhängig durch die Welt zu navigieren.

Ermutigen Sie sie, weiterhin auf diese vertrauenswürdigen **Freundschaften zu achten**. Denken Sie aber auch daran, dass die alleinige Unterstützung durch Gleichaltrige einen Druck auf junge Menschen ausüben kann; nämlich „alle Antworten bereit zu haben“, einschließlich des Durchforstens und Selektierens von falschen und angstauslösenden Nachrichten, die sie möglicherweise über soziale Medien oder anderswo erreichen.

Die **Unterstützung vertrauenswürdiger Erwachsener** wird auch in Zeiten der Unsicherheit eine Schlüsselrolle spielen. Als Elternteil eines Teenagers kann es schwierig sein zu wissen, wie besorgt diese wirklich sind. Die Jugendlichen warten möglicherweise nur auf eine Gelegenheit, ihre Sorgen zu teilen. Gehen Sie also nicht davon aus, dass sie nicht mit Ihnen sprechen möchten. Manchmal kann das Sprechen durch eine **gemeinsame Aktivität** wie Gehen mit dem Hund oder Backen eines Kuchens einfacher sein - was auch wichtig ist, um zu bekräftigen, dass wir weiterhin die Dinge tun können, die wir immer getan haben und die uns Spaß machen. So wird auch Sicherheit vermittelt.