

Tipps für Eltern im Umgang mit Kindern in Zeiten von Covid-19

Es ist wichtig, mit Kindern offen über Corona zu sprechen und sie über die Veränderungen aufzuklären, die sie aufgrund des Coronavirus um sich herum miterleben! Einige der Änderungen, welche wir gerade in Covid-19 Zeiten in unserem Alltag erleben, wie z. B. das Tragen von Gesichtsmasken oder leere Supermarktregale, können für Kinder besonders beängstigend sein. Daher müssen sie wahrscheinlich **mit jemandem sprechen**, dem sie **vertrauen**. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengeschrieben, wie man Kinder in dieser Zeit besonders schützen und fördern kann.

Tipps, um Ängste zu beruhigen, mit Stress umzugehen und Frieden in der Familie zu bewahren

- Es ist wichtig, mit den Kindern **ehrlich** zu sein.
- Geben Sie als Eltern **sachliche Informationen**, aber passen Sie die Menge und Details an das Entwicklungsalter ihrer Kinder an. Geben Sie nicht zu viele Informationen von sich aus weiter, da diese für Kinder überwältigend sein können. Versuchen Sie stattdessen, die Fragen Ihres Kindes zu beantworten. Zum Beispiel könnten Sie sagen: *"Viele Menschen könnten krank werden, aber für die meisten Menschen ist es wie eine Erkältung oder Grippe und sie werden wieder gesund"*
- Erlauben Sie Kindern, **Fragen zu stellen**: Es ist natürlich, dass Kinder Fragen und Sorgen zum Coronavirus haben. Ihnen den Raum zu geben, diese Fragen zu stellen und Antworten zu haben, ist ein guter Weg, um Ängste zu lindern. Ziel ist es, keine beängstigenden Fantasien zu fördern und sich von den Fragen der Kinder leiten zu lassen.
- Jüngere Kinder verstehen **ein Bild oder einen Cartoon** möglicherweise besser als eine verbale Erklärung ([youtube: Das Coronavirus Kindern einfach erklärt](#) oder [Checker Tobi: Corona – Videos für Kinder](#))
- Es ist in Ordnung zu sagen, dass Sie es nicht wissen - im Moment gibt es Fragen zum Coronavirus, auf die wir **keine Antworten** haben. Es kommt darauf an, Ihrem Kind zur Verfügung zu stehen.
- **Weiterreden**. Sagen Sie den Kindern, dass Sie sie weiterhin auf dem Laufenden halten werden, wenn Sie mehr erfahren.
- Vielleicht hat Ihr Kind auch Ideen im Kopf - lassen Sie sich diese von ihm, je nach Alter, erzählen oder zeichnen und nehmen Sie Ihr Kind ernst.
- Beschränken Sie die Exposition Ihrer Familie gegenüber der Berichterstattung über das Ereignis, einschließlich sozialer Medien. Kinder können falsch interpretieren, was sie hören, und sich vor etwas fürchten, dass sie nicht verstehen.

- **Beschäftigen Sie sich mit Ihrer eigenen Angst** und versuchen Sie, **mit Ihren eigenen Sorgen umzugehen**: Unsicherheit kann uns alle ängstlich oder besorgt machen. **„Wie wir mit dieser Angst umgehen,“** hat einen großen Einfluss auf unsere Kinder. Wenn Sie Ihre Sorgen in Schach halten, kann Ihre ganze Familie diese ungewisse Situation so einfach wie möglich bewältigen. Wenden Sie sich an andere Erwachsene oder Helplines, mit denen Sie über Ihre eigenen Sorgen sprechen können. Tun Sie Dinge, mit denen Sie sich ein bisschen ruhiger fühlen und entspannen können - wenn Sie zu Hause sind, können z.B. Musik, Atem- und Entspannungstechniken, Ablenkung (z. B. etwas Lustiges spielen...etc.) und positive Zeit mit der Familie hilfreich sein.
- **Seien Sie beruhigend**. Kinder sind sehr egozentrisch, daher kann es ausreichen, in den Nachrichten von dem Coronavirus zu hören, um sich ernsthaft Sorgen zu machen, dass sie es bekommen. Es ist hilfreich, Ihrem Kind zu versichern, wie selten das Coronavirus tatsächlich ist (die Grippe ist viel häufiger) und dass Kinder tatsächlich mildere Symptome zu haben scheinen.
- **Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie tun, um Vorkehrungen zu treffen und geben Sie praktische Hinweise**. Ein wichtiger Weg, um Kinder zu beruhigen, besteht darin, die Sicherheitsvorkehrungen zu betonen, die Sie treffen. Kinder fühlen sich gestärkt, wenn sie wissen, was zu tun ist, um sich selbst zu schützen. Wir wissen, dass das Coronavirus hauptsächlich durch Husten und Berühren von Oberflächen übertragen wird. Es wird empfohlen die Hände gründlich zu waschen, um gesund zu bleiben. Erinnern Sie die Kinder daran, dass sie auf sich selbst aufpassen, indem sie ihre Hände 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife waschen (oder die Länge von zwei „Happy Birthday“ Liedern), wenn sie von draußen hereinkommen (noch bevor sie Essen, sich die Nase putzen, oder die Toilette benutzen). Wenn Kinder nach Gesichtsmasken fragen, erklären Sie, dass die Experten sagen, dass sie für die meisten Menschen nicht notwendig sind. Wenn Kinder Menschen sehen, die Gesichtsmasken tragen, erklären Sie, dass diese Menschen besonders vorsichtig sind bzw. dass es in gewissen Situationen (Einkaufen) vorgeschrieben ist.

Halten Sie sich an Gewohnheiten und Routinen. Wir Menschen mögen keine Unsicherheit, daher wird es im Moment hilfreich sein, in Routinen und Vorhersehbarkeiten verwurzelt zu bleiben. Die Experten sind sich alle einig, dass das Festlegen und Festhalten an einem regelmäßigen Zeitplan der Schlüssel ist, auch wenn Sie den ganzen Tag zu Hause sind. Dies ist besonders wichtig, wenn die Schule oder der Kindergarten Ihres Kindes geschlossen sind. Strukturierte Tage mit regelmäßigen Mahlzeiten und Schlafenszeiten sind ein wesentlicher Bestandteil, um Kinder Sicherheit zu vermitteln. Der Zeitplan kann einem Stundenplan nachahmen, welcher Aktivitäten in vorhersehbaren Intervallen in Lern- und Spielzeiten abwechselt. Es kann hilfreich sein, jeden Morgen einen Zeitplan auszudrucken und als Familie durchzugehen. [http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/NEU Lernen-Lernen](http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/NEU_Lernen-Lernen)

- **Seien Sie kreativ bei neuen Aktivitäten - und bewegen Sie sich.** Integrieren Sie neue Aktivitäten in Ihre Routine, z. B. ein Puzzle oder abends Zeit für ein Familienspiel. Bauen Sie Aktivitäten ein, die jedem helfen, sich zu bewegen (ohne Kontakt mit anderen Kindern oder Dingen, die von anderen Kindern berührt werden, wie Spielgeräte). Machen Sie einen täglichen Familienspaziergang oder eine Radtour oder machen Sie Yoga - großartige Möglichkeiten, Kinder Energie verbrennen zu lassen und sicherzustellen, dass alle aktiv bleiben. (**youtube:** Kids daily Exercise oder kinder-fitness mit greccorobic)
- **Manchmal ist der Weg des geringsten Widerstands der richtige.** Denken Sie daran, vernünftig und freundlich zu sich selbst zu sein. Wir alle wollen so gut wir können unser bestes Elternselbst sein, aber manchmal ist dieses beste Selbst dasjenige, das einfach einmal sagt: „Mach es“, wenn ein Kind mehr Zeit auf dem iPad verlangt. Wir sollten uns in dieser Zeit das Bild der Perfektion verzeihen, das wir normalerweise als Eltern anstreben. Vielleicht haben Ihre Kinder während des Schuljahres an den Wochentagen keinen Fernseher oder Bildschirm, aber jetzt, da die Schule abgesagt oder online ist, können wir uns die Lizenz geben, diese **Grenzen ein wenig zu lockern**. Wir können unseren Kindern erklären, dass dies eine einzigartige Situation ist, und **die Grenzen wieder neu festlegen werden**, wenn sich das Leben wieder normalisiert
- **Bleiben Sie und ihre Kinder (virtuell) in Kontakt.** Halten Sie Ihr Netzwerk aufrecht, auch wenn Sie nur Freunde und Familie anrufen oder ihnen eine SMS senden können. Geselligkeit spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung Ihrer Stimmung und hilft Ihnen, auf dem Boden zu bleiben. Gleiches gilt für Ihre Kinder. Lassen Sie Kinder soziale Medien (im Rahmen des Zumutbaren) und Skype oder WhatsApp nutzen, um **mit Gleichaltrigen in Verbindung zu bleiben**, auch wenn sie dies normalerweise nicht dürfen. Kommunikation kann Kindern helfen, sich weniger allein zu fühlen und den Stress abzubauen, der durch die Abwesenheit von Freunden entsteht. Technologie kann auch jüngeren Kindern helfen, sich Verwandten oder Freunden näher zu fühlen, die sie im Moment nicht sehen können.

Kompromisse eingehen und um Hilfe bitten. Wenn Sie einen Partner zu Hause haben, gehen Sie bei der Kinderbetreuung einen Kompromiss ein und wechseln sie sich mit der Kinderbetreuung ab. Besonders wenn einer oder beide von zu Hause aus arbeiten und jüngere Kinder haben. Auf diese Weise bekommt **jeder eine Pause** und etwas Luft zum Atmen. Seien Sie kreativ und flexibel. Geben Sie Kindern **altersgerechte Jobs**. Zum Beispiel können Jugendliche jüngeren Geschwistern helfen, wenn beide Elternteile arbeiten müssen. Die meisten Kinder können den Tisch decken, die Gemeinschaftsräume sauber halten, Geschirr spülen oder den Müll raustragen. Sogar Kleinkinder können lernen, ihr eigenes Spielzeug aufzuheben. Die Arbeit im Team hilft Ihrer ganzen Familie, beschäftigt zu bleiben und sicherzustellen, dass niemand (Mutter) überfordert ist. Versuchen Sie nicht zu hart mit sich selbst umzugehen. Sie müssen ein Gleichgewicht finden, das für Ihre Familie funktioniert. Das Ziel sollte sein, gesund und sicher zu bleiben.