

Sollen wir mit unseren Kindern über das Coronavirus reden?

Ja, sprechen Sie das Thema offen an: Finden Sie heraus, wie viel Ihr Kind bereits weiß, und greifen Sie dies auf. Damit Ihr Kind offen und ehrlich mit Ihnen sprechen kann, sorgen Sie dafür, dass Sie sich in einer angenehmen Umgebung aufhalten. Malen, Geschichten erzählen und andere spielerische Aktivitäten können helfen, das ernste Thema anzusprechen.

Erklären Sie auf eine kindgerechte Weise, was gerade passiert. Kinder haben ein Recht darauf zu wissen, was in der Welt vor sich geht. Die Erwachsenen haben die Verantwortung, sie vor Gefahren zu schützen, Ihnen aber auch ehrlich davon zu berichten. Wichtig ist es, eine altersgemäße Sprache zu finden – beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes und seien Sie sensibel. Man sollte den Kindern sachlich vermitteln, dass es sich bei dem Coronavirus um eine neue Krankheit handelt, die unser Körper noch nicht kennt und gegen die es auch noch keinen Impfstoff oder Medikamente gibt; dass es aber auch keinen Grund gibt, in Panik zu verfallen.

Wenn Sie manche Fragen nicht beantworten können, ist das nicht schlimm. Spekulieren Sie nicht oder schwindeln Sie Ihre Kinder nicht an. Versuchen Sie vielmehr, die Antworten rund um Corona gemeinsam mit Ihren Kindern herauszufinden.

Webseiten wie die des Robert-Koch-Instituts (RKI) oder internationaler Organisationen wie UNICEF oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlichen seriöse Informationen zum Coronavirus. Erklären Sie, dass manche Informationen im Internet nicht korrekt sind und dass es am besten ist, Fachleuten zu vertrauen.

Wie können wir Kindern das Corona-Virus und das Drumherum erklären?

- <https://ze.tt/diese-suessen-illustrationen-erklaeren-kindern-was-das-coronavirus-ist/>
- <https://www.rtl.de/cms/wie-sie-kindern-das-coronavirus-erklaeren-ohne-panik-zu-verbreiten-4502892.html>
- <https://www.facebook.com/PlaymobilDeutschland/videos/robert-erklart-den-kindern-das-coronavirus-playmobil/523111955298262/>
- <https://www.augsburger-allgemeine.de/kultur/Journal/Fuer-Kinder-erklart-Alles-was-du-jetzt-ueber-das-Coronavirus-wissen-musst-id56593601.html>

Was hilft meinen Kindern, keine Angst zu bekommen?

Zeigen Sie ihrem Kind, wie es sich schützen kann.

Der beste Weg, Kinder vor dem Coronavirus zu schützen, ist regelmäßiges Händewaschen! Sie können den Kindern auch zeigen, wie man beim Husten oder Niesen das Gesicht mit dem Ellbogen verdeckt.

Beruhigen Sie Ihr Kind, denn nahezu überall begegnen uns derzeit beunruhigende Bilder und Nachrichten. Deshalb kann der Eindruck entstehen, als ob die Krise allgegenwärtig sei. Kinder unterscheiden nicht immer zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen persönlichen Realität. Sie können glauben, dass sie selbst in Gefahr seien. Sie können Ihrem Kind helfen, mit dem Stress und der Angst umzugehen, indem Sie sich Zeit nehmen, mit ihm spielen und Raum für Entspannung bieten.

Routineabläufe/Rituale geben Halt und Sicherheit. Halten Sie Routinen und eingespielte Tagesabläufe so weit wie möglich ein, zum Beispiel vor dem Schlafengehen.

Achten Sie auch auf sich selbst und auf Ihr eigenes Wohlbefinden.

Sie können Ihren Kindern nur dann gut helfen, wenn es auch Ihnen gut geht und Sie nicht besorgt oder verängstigt wirken. Denn Kinder sind sehr aufmerksam. Sie bemerken sofort, wenn Sie nicht die Wahrheit sagen. Wenn Sie sich ängstlich oder verunsichert fühlen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und wenden Sie sich an andere Familienmitglieder, Freunde und Vertrauenspersonen in Ihrem Umfeld. Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen sich zu entspannen und zu erholen.

Nehmen Sie Signale ihres Kindes wahr und seien Sie offen für ein Gespräch.

Achten Sie darauf, was all diese Informationen mit Ihrem Kind machen. Wir dürfen Kinder nicht verängstigt oder verunsichert zurücklassen. Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Angst Ihr Kind hat. Dazu sollten Sie auf seine körperliche Reaktion (Tonhöhe, Körpersprache, Atmung) achten. Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es jederzeit auch über andere schwierige Themen mit Ihnen sprechen kann. Manche Kinder reden nicht so gerne, dann kann auch körperliche Zuneigung helfen und das Angebot, etwas zum Thema zu erklären. Dann kann das Kind zuhören. Ein Trick ist das beiläufige Erzählen von Gefühlen anderer: „Manche Kinder machen sich Sorgen... bekommen Angst... ich könnte mir vorstellen, dass die Situation dir auch Angst macht...“

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer für es da sind. Wenn ihr Kind Angst hat, ist es wichtig, dass Sie das Gefühl ernst nehmen.

Lachen Sie Ihr Kind niemals aus, sprechen Sie mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn. Fragen Sie Ihr Kind, was ihm helfen würde, die Angst leichter zu bewältigen. Zeigen Sie Ihrem Kind Möglichkeiten, wie es selbst aktiv werden kann: korrektes Händewaschen, Abstand halten, etc.

Lassen Sie Ihr Kind malen, was ihm Angst macht. Wenn Ihr Kind Angst hat, wirkt Kuseln mit Mama oder Papa sehr beruhigend.

Wenn Sie als Eltern Ruhe bewahren, helfen Sie ihrem Kind, dass Ängste erst gar nicht entstehen oder zu bewältigen sind.

Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit der Flut an Informationen aus den Medien.