

Hilfen für Eltern und Kinder in Zeiten von Corona

Sorgen, Ängste, räumliche Enge, Langeweile - nur einige Herausforderungen, die den Alltag mit Kindern zurzeit prägen können. Vieles ist für uns alle neu und wir können nicht immer auf bewährte Lösungen zurückgreifen. Das kann beängstigend und anstrengend sein, aber auch zu neuen, guten Erfahrungen führen.

1. Hilfen für die Alltagsgestaltung

In der momentan schwierigen Situation durch den Corona Virus ist es für Eltern und Kinder wichtig, durch eine Tagesstruktur und Rituale Sicherheit zu bekommen. Dazu gehört, gewöhnliche Alltagsstrukturen auch weiterhin aufrecht zu erhalten. Routinen im Ablauf des Alltages weiterhin fortzuführen und aufrecht zu erhalten (z.B. gemeinsame Mahlzeiten festgelegte Zeiten für Lern- und Schulthemen und feste Schlafzeiten) sind da hilfreich.

Die Kinder sollten dabei beteiligt werden und die bekannten Abläufe aus Kita oder Schule können übernommen werden. Es können auch neue Strukturen entwickelt und gemeinsam gestaltet werden.

Beispiele: Morgens anziehen, Arbeits- und Freizeitzeiten voneinander trennen, Schlafzeiten einhalten, Reime, Lieder und Singspiele die Ihre Kinder bereits kennen, auch zu Hause durchführen. Dadurch bekommen Ihre Kinder die gewohnte Sicherheit.

Nachrichtensendungen können Kinder verstören. Diese können zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen Realität oft noch nicht unterscheiden. Das kann Ängste auslösen. Achten Sie deshalb darauf, dass diese Sendungen nicht im Beisein von Kindern angeschaut werden.

2. Selbstfürsorge

Sorgen Sie auch für sich selbst. Doch wie soll das gehen, wenn man z.B. allein mit den Kindern ist, diese nicht in Schule oder Kita dürfen? Nehmen Sie auch kleine Auszeiten bewusst wahr und nutzen Sie diese für sich allein. Auch wenn andere Aufgaben, z.B. im Haushalt ,darauf warten erledigt zu werden, nutzen Sie die Zeit um einmal durchzuatmen , sich 10 Minuten hinzulegen oder zu tun was Ihnen gut tut. Nur wenn Sie stabil sind können Sie auch die Kinder stabilisieren und ihnen ein sicheres Gefühl vermitteln.

Richten Sie den Fokus auf positive Dinge. In Krisen kann es passieren, dass man den Blick für gute Dinge und die Zuversicht verliert. Steuern Sie gezielt dagegen. Das kann zum einen in der eigenen Wahrnehmung passieren, indem Sie zum Beispiel bei Ihrer Familie den Fokus besonders auf die gelingenden Dinge richten (z.B. wenn Ihr Kind sich 10 Minuten allein beschäftigt hat). Sie können eine Positivtagebuch führen und mit der Familie gemeinsam den Tag nach Positivem durchforsten.

Zum anderen können Sie sich auch von außen positive Nachrichten ins Haus holen, z.B. durch www.gute-nachrichten.com.de

Das alles tut unserer Seele gut und stärkt dadurch sogar unser Immunsystem.

3. Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

Hören Sie Ihrem Kind zu und nehmen Sie seine Sorgen ernst. Seien Sie offen für seine Fragen. Es gibt gute, kindgerechte Informationen (z.B. WDR-Mediathek, ZDFtivi) die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nutzen und anschließend besprechen können. Lassen Sie das Gespräch mit einem positiven Aspekt enden.

4. Hinweise für einzelne Altersgruppen

Säuglings/Babyalter

Säuglinge können in Situationen wie sie uns momentan begegnen unruhiger, leicht irritierbar und schwerer zu beruhigen sein. Durch die unmittelbare Nähe zu den Eltern spüren sie ganz besonders die Sorgen und Ängste der Bezugspersonen. Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern von Säuglingen Ihre eigene Befindlichkeit wahrnehmen und durch z.B. Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen versuchen sich selbst zu beruhigen. Sind Sie ruhig und entspannt überträgt sich dies auch auf ihr Baby.

Schaffen Sie eine Atmosphäre für sich und Ihr Baby in der Sie sich möglichst sicher fühlen.

Klein und Vorschulkinder

Kinder in diesem Alter achten sehr darauf, wie die Erwachsenen in ihrem Umfeld reagieren. Diese Reaktionen haben einen großen Einfluss darauf, welche Bedeutung die Situation für die Kinder hat. Viele Kinder fürchten sich in dieser Zeit vor allem davor, ihre Familie zu verlieren. Häufig verstärken sich auch andere Ängste, z.B. vor Dunkelheit oder Verlust. Sie als Eltern könnten betonen, dass der Krankheitsverlauf von Corona für die Mehrheit der Menschen eher mild verläuft.

Außerdem können Sie Ihre Kinder dazu anregen, ihre Gefühle in einem Bild, im Spiel oder auch in einer Geschichte auszudrücken. Einfache altersgerechte Erklärungen bezüglich Kita-Schließungen und Hygienemaßnahmen können hilfreich sein.

Schulkinder

Kinder in diesem Alter verstehen bereits genauer das Ausmaß der aktuellen Krisensituation, sie bekommen viele Informationen und setzen sich damit auseinander. Ängste um das Wohlergehen der eigenen Familie können geweckt werden. An dieser Stelle brauchen Schulkinder Entlastung und Klärung von Verantwortlichkeiten durch Erwachsene; (z.B. Die Ärzte kümmern sich um die Gesundheit von Freunden oder Verwandten) Routinen Beschäftigung und eine altersgerechte Beantwortung der Fragen von Schulkindern sind jetzt wichtig. Der Austausch über die neuen Medien mit Freunden hat bereits für Schulkinder eine große Bedeutung.

Teenager/Jugendliche

Ähnlich wie für Erwachsene sind Schuldgefühle im jugendlichen Alter ein zentrales Thema. Selbstzweifel können stark zunehmen und Jugendliche in eine Sinnkrise führen. Teenager befinden sich momentan ganz besonders in dem Dilemma, sich einerseits von zu Hause lösen zu wollen und andererseits aufgrund der aktuellen Situation zu Hause gefangen zu sein.

Das kann sich in Vermeidungsverhalten, Rückzug, Trotzreaktionen oder auch Impulsivität äußern.

Jugendliche werden in diesen unsicheren Zeiten mit einer Vielzahl von Informationen konfrontiert. Dabei sollten sie durch Erwachsene begleitet werden. Der mediale Austausch mit der Peergruppe ist jetzt von noch größerer Wichtigkeit für Jugendliche. Gesellschaftsspiele, Zimmer aufräumen oder auch mal die Möbel umstellen können jetzt eventuell Alternativen darstellen.

In schwierigen familiären Situationen oder bei weiteren Fragen können Sie uns gerne anrufen:

- **Telefon: 0231 8494-480**

Ihr Team der evangelischen Beratungsstelle Dortmund