

# INFORMATIONEN FÜR ELTERN

## RUND UM DAS THEMA

### „AUSNAHMESITUATION CORONA UND UMGANG MIT KINDERÄNGSTEN“

#### UMGANG MIT KINDERÄNGSTEN

##### AUSNAHMESITUATION CORONA – UNTERSTÜTZUNG UND BEGLEITUNG

Kinder sind im Umgang mit Ihren Ängsten und Sorgen in der Zeit der Corona-Pandemie deutlich stärker auf Sie als elterliche Vorbilder angewiesen, da Ihnen Vergleichssituationen fehlen und bei ihnen somit besonders viel Unsicherheit bestehen kann. Das Verhalten der Eltern stellt in den neuen und ungewohnten Zeiten von Corona eine noch stärkere Orientierung für Kinder dar. Ihr Kind spürt ganz deutlich, ob sie innerlich ruhig und entspannt oder angespannt und in Sorge sind.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind die aktuelle Situation, die psychosozialen Effekte der Corona-Pandemie (z.B. Verunsicherung, Umgang mit aktuellen Nachrichten/ der aktuellen Situation, Schulschließungen/ unregelmäßiger Schulbesuch, ...) und wieso derzeit besondere Verhaltensmaßnahmen ganz wichtig sind, z.B. Hygienemaßnahmen und social distancing (Kontaktverbot). Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind, um zu erfahren was Ihr Kind ggf. belastet. Wenn es um das Thema Corona-Pandemie geht, gebrauchen Sie hierzu nur gesicherte und seriöse Informationen und machen Sie den Realitätscheck - „Wie ist meine Gefahrenlage, wie sieht mein Alltag aus, mit wem habe ich Kontakt? Stimmen die Meldungen? Sind die Klopapierregale wirklich leer?“ (Sabine Köhler, Vorsitzende des Berufsverbandes Dt. Nervenärzte,

<https://www.berlin.de/special/gesundheit-und-beauty/gesundheit/ratgeber/6108362-212-vom-richtigen-umgang-mit-der-coronaangst.html>). Seien Sie selbst kritisch bei der Informationssuche im Internet, nutzen Sie offizielle Seiten. Es kursieren viele Gerüchte/ Fake-News im Internet und in den sozialen Medien.

##### MACHEN SIE ETWAS POSITIVES AUS DER CORONA-KRISE!

Nutzen Sie die gemeinsame Zeit, sorgen Sie für schöne Erlebnisse und Momente der Erinnerung. Reflektieren Sie ihr alltägliches Leben, lernen Sie achtsam mit sich und Ihren Mitmenschen umzugehen. Seien Sie dankbar. Krise bedeutet immer auch Chance für Veränderung. Schaffen Sie „Corona“-freie Zeiten. Besonders am Abend, kurz vor dem Zubettgehen sollte das Thema Corona nicht gegenwärtig sein.

Das Internet bzw. die sozialen Medien bieten Ihrem Kind die Möglichkeit sich mit Freunden und Klassenkameraden auszutauschen. Es ist gut, wenn die Kinder untereinander in Kontakt bleiben, gegenseitig voneinander wissen, wie es ihnen geht, was sie so zuhause in der aktuellen Situation machen. Fragen Sie aber auch hier nach, worüber sich die Kinder austauschen, nicht, dass untereinander (weitere) Ängste geschürt werden. Durch all diese neuen Erfahrungen lernen die Kinder mit dem Coronavirus und seinen Auswirkungen auf unser Leben umzugehen.

Link-Tipp:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf)

##### WIE SOLL ICH MIT MEINEM KIND SPRECHEN?

Unicef hat hierzu acht Tipps formuliert, wie Eltern mit ihrem Kind sprechen sollen, damit sich das Kind beschützt, geborgen und beruhigt fühlt. Denn auch für Kinder sind die zahlreichen täglich neuen Informationen beunruhigend und verwirrend. Dies kann bei Kindern zu Stress, Ängsten und Gefühlen der Traurigkeit führen.

1. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, hören Sie Ihrem Kind zu und schenken Sie ihm Vertrauen und Ihre volle Aufmerksamkeit.

2. Seien Sie ehrlich, erklären Sie auf kindgerechte Weise. Malen und Geschichten erzählen können hier hilfreich sein, um über dieses ernste Thema zu sprechen.
3. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich und andere schützen kann. Besprechen Sie die bestehenden Hygieneregeln.
4. Beruhigen Sie Ihr Kind, insbesondere, wenn dieses sich selber krank fühlt.
5. Finden Sie heraus, ob Ihr Kind Vorurteile erlebt und ausgegrenzt wird.
6. Erzählen Sie Heldengeschichten, z.B. von Ärzten, Wissenschaftlern, ...
7. Achten Sie auf sich selbst, seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild.
8. Achten Sie darauf, wie das Gespräch auf Ihr Kind wirkt, indem Sie auf seine körperlichen Reaktionen (Körpersprache, Atmung, ...) achten.

Link-Tipps:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

<https://www.suedkurier.de/ueberregional/wissenschaft/Wie-nehme-ich-meinem-Kind-die-Corona-Angst-Expertentipps-zum-richtigen-Umgang-mit-der-Ausnahmesituation;art1350069,10475591>

## MÖGLICHE ANZEICHEN FÜR EINE ÜBERMÄßIGE BELASTUNG ODER ANGST

Der Ausdruck von Ängsten und Belastungen ist individuell und kann sich auf der emotionalen, physischen, gedanklichen und Verhaltensebene zeigen. Die nachfolgende Aufzählung enthält mögliche Anzeichen für eine übermäßige Belastung oder Angst:

- Müdigkeit, Unruhe, Unkonzentriertheit
- Ängstlichkeit in alltäglichen Situationen, Angst in Abschiedssituationen
- Aggressivität, Gereiztheit
- Appetitlosigkeit
- Ein- und Durchschlafprobleme
- altersunangemessenes Verhalten (z.B. Babysprache, anklammerndes Verhalten)
- psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen, Übelkeit

Wenn Sie denken, dass Ihr Kind übermäßige Angst hat, wenden Sie sich hilfesuchend an eine Erziehungsberatungsstellen oder auch an andere Fachpersonen, z.B. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder Schulpsychologen.

## ÄNGSTE ALS TEIL UNSERES LEBENS

### **Kinderängste unterscheiden sich von den Ängsten der Erwachsenen**

Zur Entwicklung von Kindern gehören Ängste dazu. Diese Ängste wandeln sich im Laufe der jeweiligen Entwicklungsstufe, verwachsen sich. Im Laufe der Kindheit erleben Kinder verschiedenste Ängste – z.B. vor Dunkelheit, vor Monstern, vor Trennung, aber auch vor Krankheit. Da Kinder anders mit ihren Ängsten umgehen erfinden sie zum Beispiel in ihrer Fantasie eine eigene Welt – auf diese Weise formen einige Kinder ihre Angst und ihre Sorgen in ihrer Fantasie um oder entwickeln Rituale gegen die Angst und wiederum andere Kinder fallen in frühere Entwicklungsphasen zurück. Jedes Kind reagiert anders.

### **Umgang mit der kindlichen Angst**

Wie bereits erläutert wurde, sind Ängste ein normaler Bestandteil des Lebens, insbesondere bei Kindern, wie auch bei Erwachsenen, wenn auch in unterschiedlichen Formen und mit verschiedenen Regulationsstrategien. Ziel ist es also den Kindern zu helfen, einen Umgang mit den unterschiedlichen Ängsten zu erlernen und somit in ihrer Persönlichkeit zu wachsen. Eine enge Bindung zu Ihrem Kind ist das Fundament für einen grundsätzlich

vertrauensvollen Umgang miteinander und das Gefühl von (familiärer) Geborgenheit und Sicherheit. Auf diese Weise stärken Sie das kindliche Selbstvertrauen und machen es stark, um mit seinen Ängsten und Sorgen zurechtzukommen. Machen Sie Ihrem Kind, wie bereits genannt, immer wieder Gesprächsangebote, fragen Sie nach, wie es sich fühlt, was es beschäftigt, was es über das Coronavirus gehört hat und erklären Sie Ihrem Kind was es nicht verstanden hat. Das Thema Corona-Pandemie darf aber nicht zum Dauerthema werden.

## MATERIALIEN

Folgende Links und Materialien können hilfreich sein:

- Allgemeine Tipps zum Umgang mit der Corona-Krise:  
<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/coronavirus-psychologische-tipps-zum-umgang-mit-der-krise.html>
- Wie spreche ich mit Kindern über Ängste:  
<https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/coronavirus-suanne-walitzka-wie-spreche-ich-mit-kindern-ueber-ihre-aengste/>
- Videos und Material für Kinder zum Coronavirus:  
<https://www.kindernetz.de/infonetz/tiereundnatur/coronavirus-einfach-erklart/-/id=528776/nid=528776/did=528640/1a3l9xj/>  
<https://www.kinder-ministerium.de/deine-rechte>
- Coronavirus-Quiz:  
<https://seitenstark.de/kinder/spiele/quiz/corona-quiz>
- Anleitung zum Händewaschen für Kinder:  
<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/richtig-haende-waschen>
- Kinderbuch zum Coronavirus für Grundschüler, die noch zu Hause sind:  
<https://www.drin-bleib-monster.de/deutsch/bilderbuch/>
- Bilderbuch zum Coronavirus für Grundschüler:  
[http://schulpsychologie.nrw.de/cms/upload/Dokumente/Lilly\\_und\\_der\\_komische\\_Virus.pdf](http://schulpsychologie.nrw.de/cms/upload/Dokumente/Lilly_und_der_komische_Virus.pdf)
- Bilderbuch zum Coronavirus für Kita- und Grundschulkinder der TU Wien:  
[https://www.tuwien.at/fileadmin/Assets/intern/Bilderbuch\\_Corona-Krise\\_verstehen](https://www.tuwien.at/fileadmin/Assets/intern/Bilderbuch_Corona-Krise_verstehen)
- Corona-Tagebuch:  
[https://www.kinderkram.de/sites/default/files/2020-04/KINDERKRAM\\_Zeitkapsel\\_0.pdf](https://www.kinderkram.de/sites/default/files/2020-04/KINDERKRAM_Zeitkapsel_0.pdf)
- kostenloses Workbook für Grundschulkinder des Friedrich Verlags:  
[https://www.friedrich-verlag.de/fileadmin/bildung\\_plus/Gesundheit\\_und\\_Schule/corona/Alles-anders\\_Workbook-GS-deutsch\\_FV.pdf](https://www.friedrich-verlag.de/fileadmin/bildung_plus/Gesundheit_und_Schule/corona/Alles-anders_Workbook-GS-deutsch_FV.pdf)

\*\*\* Quellen: Die Handreichung wurde auf Basis der jeweils angegebenen Quellen und Links erstellt. \*\*\*