Tipps für Eltern: Kinder und Jugendliche im Umgang mit aktuellen Maßnahmen zum Corona-Virus unterstützen

Jedes Kind, jede bzw. jeder Jugendliche reagiert anders auf belastende und verunsichernde Situationen. Manche spüren körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Andere wiederum sind eher ängstlich, sehr verunsichert oder besonders nervös und reizbar, manche haben Ein- und Durchschlafprobleme. Es gibt aber auch Kinder, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

11 Tipps, mit denen Sie Ihrem Kind helfen können

- **Lassen Sie Ihr Kind Gefühle auf seine Art zeigen und seien Sie für Ihr Kind da.**
  Nehmen Sie die Gefühle und Sorgen Ihres Kindes ernst. Zeigen Sie Zuverlässigkeit in Ihren Worten und Taten.
- **Nehmen Sie sich jetzt besonders viel Zeit für Ihr Kind.**
  Wenn es will, kann es beim Spielen, beim Basteln oder beim Malen leichter über Beunruhigendes sprechen oder schwierige Fragen stellen.
- **Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zuwendung.**
  Manche Kinder wollen jetzt vielleicht nicht alleine sein und nachts nicht alleine schlafen. Seien Sie für Ihr Kind da, aber achten Sie auch auf Ihre eigenen Grenzen. Vermitteln Sie Zuversicht und Ruhe.
- **Sprechen Sie so mit Ihrem Kind, dass es die Dinge verstehen kann.**
  Erklären Sie Maßnahmen wie die Ausgangsbeschränkung, die Schließung von Schulen und Geschäften oder stark eingeschränkte Möglichkeiten zu sozialen Kontakten. Machen Sie es nicht zu schwer, aber beantworten Sie die Fragen ehrlich, soweit Sie es können.
- **Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht sein kann.**
  Sonst werden Ängste und Unsicherheit noch größer. Schützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.
- **Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie selbst besonnen mit der Situation umgehen.**
  Besprechen Sie, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt von Ihnen mit der schwierigen Situation umzugehen.
- **Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es möchte**, wenn es beunruhigende Gedanken hat. Vielleicht möchte es Ablenkung oder mehr Ruhe.
- **Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken.**
  Spiel und Sport zu Hause sind dafür gut. Beziehen Sie Ihr Kind zum Beispiel auch mehr in Haushaltstätigkeiten mit ein. Auch während der derzeitigen Ausgangsbeschränkung

dürfen Sie als Familie einen kurzen Spaziergang unternehmen. Meiden Sie dabei Menschenmengen und halten Sie unbedingt einen Abstand zu Fremden ein.

- **Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur.**
  Der Tag sollte ausgewogen sein mit Aktivitäten (Lern- und Spielzeiten), regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten und Schlafenszeiten. Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam mit Ihrem Kind (z. B. mithilfe eines Übersichtsplans oder Kalenders, den Ihr Kind gestalten kann).
- **Nutzen Sie die Lernangebote der Schule Ihres Kindes.**
  Informationen dazu bekommen Sie von Ihrer Schule. Achten Sie dabei je nach Alter Ihres Kindes auch auf angemessene Pausen. Überfordern Sie Ihr Kind und sich selbst nicht. Sie müssen und können die Lehrkräfte und die Schule nicht ersetzen.
- **Ermöglichen Sie Kontakte mithilfe der sozialen Medien.**
  Auch wenn geliebte Menschen wie Großeltern oder gute Freunde jetzt nicht mehr besucht werden sollten, zeigen Sie Ihrem Kind, wie sie trotzdem mit anderen in Kontakt bleiben können (z. B. Telefon, Bilder und Gespräche über soziale Medien, auch Briefe schreiben). Lassen Sie sich und Ihre Familie auch hier nicht von zu viel Aufregung anstecken!

Allgemeine Hinweise

Während länger andauernder Ausnahmesituationen hat es sich u.a. bewährt, eine **neue feste Alltagsstruktur** aufzubauen, um in einem gewohnten Ablauf zu bleiben (aufstehen zu einer bestimmten Zeit, Aufgaben erledigen, um dann „Freizeit“ zu haben, essen und zu Bett gehen zu einer bestimmten Zeit usw.).

Es sollte auch darauf geachtet werden, dabei bewusst **positive Aktivitäten** (basteln, handwerken, lesen, kochen, einen guten Film ansehen etc.) **und genügend körperlichen Ausgleich** (Hometrainer nutzen, Onlinefitnessübungen machen etc.) einzubauen, um auch gedanklich immer wieder Abstand von der schwierigen Gesamtsituation zu bekommen. Überlegen Sie sich auch gemeinsam mit Ihrer Familie, **was Ihnen guttun könnte** und setzen Sie sich realistische und den Umständen **angemessene Ziele** (ein Tagebuch schreiben, ein Fotoalbum anlegen, neue Fertigkeiten erlernen, aufräumen, sportliche Übungen zu Hause bzw. Entspannungsübungen, liegengebliebene Arbeiten erledigen etc.).

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, auftretende Sorgen mit Angehörigen oder Freunden zu teilen und sich regelmäßig **mit anderen auszutauschen** (Großeltern anrufen, Videotelefonie, Nachbarn unterstützen, hatten, Briefe schreiben etc.). Versuchen Sie jedoch auch im Austausch mit anderen der schwierigen Situation nicht allzu viel Raum zu geben.

Teilen Sie daher auch bewusst **positive Dinge und Gedanken** und geben Sie sich gegenseitig Halt – auch mit wertvollen Tipps und gutem Zuspruch in dieser schwierigen Zeit.

Übrigens: Auch in einer Krise darf gemeinsam gelacht werden!