

Beruhigen und schützen

Tipps, wie Eltern mit ihren Kindern über das Coronavirus sprechen können.

Die Corona-Pandemie kann auch für Kinder belastend und beunruhigend sein. Wenn man offen mit Ihnen darüber spricht, können sie die Situation besser verstehen und damit umgehen.

Wir haben Ihnen hier acht Regeln und Tipps des Kinderhilfswerks Unicef zusammengestellt, wie sie Ihr Kind beruhigen und schützen können.

1. Sprechen und Zuhören

Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen und ehrlich über das Thema in einer angenehmen Umgebung. Es sollte sich in einem sicheren Umfeld befinden. Verharmlosen sie das Thema nicht und zeigen Sie Ihrem Kind, dass es ganz normal ist, sich vor Dingen zu fürchten. Machen Sie deutlich, dass Ihr Kind jederzeit mit Ihnen reden kann.

2. Erklären Sie auf kindgerechte Weise

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 und sie nicht anzuschwindeln. Wichtig ist es, eine altersgemäße Sprache zu finden – beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes und seien Sie sensibel.

3. Regeln zum Schutz zeigen

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. Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu sagen, wenn es sich krank und fiebrig fühlt oder wenn es Husten oder Atembeschwerden hat. So erfahren Sie direkt, ob Ihr Kind Symptome vernimmt, die auf das Coronavirus zutreffen können.

4. Beruhigen

Kinder können nicht immer zwischen den Bildern auf dem TV- oder Computerbildschirm und ihrer eigenen persönlichen Realität unterscheiden. 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, ihm Raum für Entspannung bieten. Halten Sie Routinen und eingespielte Tagesabläufe so weit wie möglich ein, zum Beispiel vor dem Schlafengehen.

5. Stigma oder Vorurteilen entgegenzutreten

Wenn Kinder in der Schule Mobbing erfahren, müssen sie ermutigt werden, mit Erwachsenen, denen sie vertrauen, darüber zu sprechen. Erklären Sie, dass das Coronavirus nichts damit zu tun hat, wie jemand aussieht, woher er kommt oder welche Sprache er spricht.

St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof



Josephinchen

Zentrum für Kinder-
und Jugendgesundheit

www.sjk.de | Tel 030 7882-0
Wüsthoffstraße 15 | 12101 Berlin

Akademisches Lehrkrankenhaus

6. Helden-Geschichten erzählen

Erklären Sie Ihren Kindern, wie wichtig es ist, dass sich Menschen gegenseitig helfen. Erzählen Sie von Krankenschwestern oder Ärzten, Wissenschaftlern oder Apothekern, die sich für andere einsetzen, die helfen, den Ausbruch zu stoppen, und die dabei sind, einen Impfstoff zu entwickeln. Es gibt Ihren Kindern Hoffnung und nimmt ihnen Ängste, wenn sie wissen, dass es viele hilfsbereite Menschen gibt.

7. Auf sich selbst achten

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. Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu erholen.

8. Auf die Wirkung achten

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.

Weitere Informationen

www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern

www.corona-und-du.info