

## Mama, Papa – was ist Corona und was können wir tun?

Es gibt viele Fragen, die sich Familien in den Zeiten der Corona-Pandemie stellen. Doreen Schiller, Diplom-Psychologin in der FRÖBEL-Familienberatung CLARA, hat die häufigsten Fragen für Sie beantwortet.



### 1 Wie erkläre ich meinem Kleinkind, was Corona ist?

Wichtig ist, dass die Kinder Sie als stabile Bezugsperson erleben, der sie ihre Fragen, Verunsicherungen und Ängste mitteilen können.

„Corona ist ein Virus, und Viren sind ganz kleine Lebewesen, die in unserem Körper dafür verantwortlich sind, dass wir Husten, Halsschmerzen und Schnupfen bekommen. Aber zum Glück haben wir eine Polizei im

Körper, die mit den Viren kämpft, das merken wir u.a. dann, wenn wir Fieber bekommen, also wenn uns ganz heiß wird. Die Erwachsenen nennen die Virenpolizei Immunsystem.“

Manche Menschen sind alt oder haben schon eine andere Krankheit. Diese Menschen haben nicht so viel Virenpolizisten im Körper, sie haben kein gutes Immunsystem, das gegen die Corona-Viren kämpfen kann. Damit diese Menschen sich mit dem Corona-Virus nicht anstecken und sehr krank werden, müssen alle gut aufpassen.

### 2 Was können wir selbst tun?

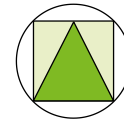
In Zeiten von Verunsicherungen ist es für Kinder als auch für die Erwachsenen wichtig, dass sie das Gefühl bekommen, selbstwirksam zu sein und das in ihrer Macht Stehende zu tun, um der Krankheit entgegenzutreten.

„Damit sich diese kleinen Viren nicht ausbreiten, ist es wichtig, sich häufig gründlich die Hände zu waschen, in die Armbeuge zu niesen und sich nicht mit so vielen Menschen zu treffen“. Belohnen Sie Ihr Kind mit einem kurzen „Gut gemacht“ oder einem aufmunternden Lächeln, wenn es gut klappt.

„Um zu verhindern, dass sich Corona weiter ausbreitet, ist auch gerade der Kindergarten zu, ist der Spielplatz geschlossen wir können nicht mehr zum Kinderturnen gehen, Mama arbeitet von zu Hause...“

Unserer Körperpolizei helfen wir am besten, stark und einsatzbereit zu sein, wenn wir uns gesund ernähren, viele Vitamine essen und uns draußen bewegen.“ Bewegung - ob im Zimmer oder im Freien - hilft uns auch dabei, Anspannungen und Stress abzubauen.

Dies ist vergleichbar mit dem, was wir den Kindern auch erklären, wenn wir mit Ihnen über die Wichtigkeit des Zähneputzens sprechen. Vielleicht kennen sie schon Karius und Baktus, die man auch erfolgreich bekämpfen kann.



Alles, was den Kindern in diesen Zeiten Sicherheiten gibt, ist gut für sie. Das heißt, wir überlegen gemeinsam, wie die Veränderungen unsere Familie betreffen und finden eine eigene Tagesstruktur. Eine Möglichkeit ist, eine ähnliche Struktur wie die im Kindergarten gemeinsam in Ihrer Familie zu besprechen mit einem Wechsel von Schlaf, Spiel, Aufenthalt im Freien und Essenzeiten.

### **3 Was können wir tun, wenn die Kinder große Angst haben?**

Zunächst ist es wichtig, dass sich die Kinder ernst genommen fühlen. Wir sollten Klarheit, eine positive Grundhaltung ausstrahlen und somit die Kinder beruhigen.

Verunsicherung und Angst sind Gefühle, die wir Erwachsene in diesen Zeiten ja auch kennen. Das spüren Kinder von uns und es ist gut, wenn wir Erwachsenen dafür Worte finden. Wichtig ist, dass Kinder erleben: „Meine engsten Bezugspersonen sind für mich da, und sie können mich trösten, mir Antworten geben und wir überlegen gemeinsam, was wir jetzt tun können.“ Wenn Sie eine Frage Ihrer Kinder nicht beantworten können, sagen Sie es ehrlich und schauen Sie gemeinsam, wo Sie Antworten finden können.

Hilfreich für Ihre Kinder ist auch zu besprechen, was Sie konkret unternehmen werden, wenn jemand aus Ihrer Familie Krankheitssymptome zeigt.

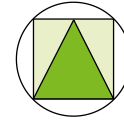
Wichtig ist, den Kindern zu vermitteln, was Politiker und Ärzte tun, um die Ausbreitung des Virus zu stoppen, also die Einschränkung des öffentlichen Lebens, Forschen nach einem Medikament und Impfstoff gegen die Krankheit.

### **4 Woran könnte ich merken, dass mein Kind Ängste hat, wenn es diese nicht selbst anspricht?**

Sie können es daran merken, dass Ihr Kind sich im Verhalten verändert, also z.B. stiller wird, sich unwohl fühlt und zurückzieht, obwohl es vorher sehr aufgeschlossen und lebhaft war; wenn es aggressiver ist als sonst, nicht einschlafen kann oder nachts aufwacht und weint. Kinder können auch Verhaltensweisen zeigen, die nicht ihrem eigentlichen Entwicklungsstand entsprechen, das heißt, dass sie wieder in kleinkindhaftes Verhalten zurückfallen, wie in Babysprache sprechen, einnässen oder sich fest an ihre Bezugspersonen klammern. Auch körperliche Symptome, wie Kopf- und Bauchschmerzen können ein Anzeichen für hohe psychische Belastungen Ihrer Kinder sein.

Manchmal haben Kinder das Gefühl, Mama oder Papa nicht auch noch mit ihren Themen belasten zu wollen, weil sie nicht sicher sind, wie diese darauf reagieren oder auch um die Erwachsenen zu schützen, weil diese gerade selbst besorgt sind.

Dann ist es wichtig, die Kinder direkt auf mögliche Ängste anzusprechen. So geben Sie Kindern die Möglichkeit, ihre Sorgen zu thematisieren und ihre Gefühle mit den Erwachsenen zu teilen.



## **5 Wie kann ich mit meinem größeren Kind darüber reden?**

Auch bei größeren Kindern ist es wichtig, dass Sie als Bezugsperson ansprechbar sind und die Gefühle Ihrer Kinder Raum haben dürfen. Manchmal verstecken sich die Verunsicherungen und Ängste Ihrer „Großen“ hinter einer coolen Fassade. Auch für die Kinder ist es wichtig, Sie als Eltern als ein gutes Modell im Umgang mit Fragen, Ängsten und im Krisenmanagement zu erleben.

Eine Herausforderung wird sein, auch mit ihnen eine Tagesstruktur zu finden, sie in der Erledigung ihrer Schulaufgaben zu begleiten, Raum für Entspannung zu finden und als Familie auf engem Raum zu funktionieren.

## **6 Wie können wir mit der Medienflut umgehen?**

Da uns zurzeit eine Flut von immer neuen Nachrichten über die Medien erreicht, ist es gut, die Kinder, soweit es möglich ist, davon abzuschirmen. Sie können sich gemeinsam mit Ihren Kindern im Netz zum Thema Corona informieren, z.B. von der Sendung mit der Maus (für die Kleineren) oder von logo! (für die Größeren).

Kinder unterhalten sich auch untereinander im Kindergarten, in der Schule und im Freundeskreis oder zurzeit über digitale Kommunikationskanäle über Corona. Wenn Kinder dabei durch Falschnachrichten oder aufgezeigte Horrorszenarien in große Angst versetzt werden, gilt es diese zu besprechen.

## **7 Wie gehen wir damit um, wenn die Großeltern für die Kinder eine sehr große Rolle spielen?**

Wenn die Kinder einen engen Kontakt zu den Großeltern hatten und sie diese momentan nicht mehr besuchen können, ist es erstmal wichtig, ihnen zu erklären, dass die „Körperpolizei bei Oma und Opa auch älter ist als bei jungen Menschen und deshalb nicht mehr so schnell ist. Deshalb sollen sie sich möglichst nicht anstecken. Aber wir können mit ihnen häufig telefonieren, skypen, ihnen einen Brief schreiben, ein Bild malen... Und wir können ihnen helfen, indem wir für sie einkaufen.“