

TIPPS FÜR ELTERN UND ANDERE BEZUGSPERSONEN IN ZEITEN VON COVID-19

1

Versichern Sie Ihren Kindern, dass die Familie für Sie die oberste Priorität hat

Sagen Sie zum Beispiel: „Ich bin deine Mama / dein Papa, es ist meine Aufgabe, auf dich aufzupassen, und ich tue das so gut ich kann.“

2

Kümmern Sie sich um sich selbst, so gut Sie können

Um Ihre eigenen Sorgen zu bewältigen, kann es hilfreich sein, Dinge zu tun, die Ihnen ein Gefühl der Kontrolle vermitteln. Entspannungstechniken wie Achtsamkeit und/oder Atemübungen können helfen, Stress zu reduzieren. Passen Sie auf sich auf (gute persönliche Hygiene, sich täglich bewegen, gut essen, ausreichend schlafen, keinen Alkohol oder Drogen zur Stressbewältigung nutzen). Vermeiden Sie es, Dinge zu tun, die Ihren Stress verstärken könnten. So ist es zwar wichtig, bezüglich Covid-19 auf dem Laufenden zu bleiben, aber ein ständiges Checken von Nachrichten kann Stress erhöhen.

3

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie ansprechbar sind

Es ist wichtig für Kinder, mit den Eltern über ihre Sorgen sprechen zu können und Antworten auf ihre Fragen zu erhalten. Wenn ein Kind über seine Gefühle sprechen möchte, dann unterbrechen Sie möglichst das, was Sie gerade tun, und hören Sie ihm aufmerksam zu. Vermeiden Sie es, Ihrem Kind zu sagen, wie es sich fühlen sollte (z.B. „Das ist doch Quatsch. Davor brauchst du keine Angst zu haben.“). Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, sich Sorgen zu machen. Sprechen oder Malen kann Kindern helfen, Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen und herauszufinden, wovor sie Angst haben.

4

Beantworten Sie die Fragen der Kinder ehrlich

Finden Sie heraus, was Ihre Kinder bereits über das Thema wissen, bevor Sie antworten. Halten Sie die Antworten einfach. Holen Sie sich Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen (z.B. von offiziellen Regierungs-Webseiten, von den Seiten der WHO und des RKI), anstatt aus sozialen Medien.

5

Bewahren Sie Ihre Familienroutinen

Halten Sie sich an Ihre üblichen Aufstehzeiten, Essenszeiten und Schlafenszeiten. Jede Familie ist anders. Wenn Sie neue Routinen brauchen, beziehen Sie die Kinder ein (z.B. einen Tagesplan mit Aktivitäten für schulpflichtige Kinder, die zu Hause sind).



TIPPS FÜR ELTERN UND ANDERE BEZUGSPERSONEN IN ZEITEN VON COVID-19

6

Entwickeln Sie einen Familienplan

Beziehen Sie die Kinder in die Entwicklung des Plans ein. Da sich die Situation schnell ändern kann (z.B. neue Reisebeschränkungen, Schulschließungen), aktualisieren Sie den Plan bei Bedarf.

7

Stellen Sie viele interessante Beschäftigungen bereit

Kinder, die etwas zu tun haben, langweilen sich weniger und benehmen sich seltener daneben. Helfen Sie Ihrem Kind, eine Liste von etwa 20 Aktivitäten zusammenzustellen, mit denen es sich beschäftigen kann (nicht nur Bildschirmzeit).

8

Achten Sie auf Verhalten, das Ihnen gefällt

Denken Sie über die Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen nach, die Sie bei Ihren Kindern in dieser schwierigen Zeit fördern möchten. Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre Kinder zu unterstützen, wichtige Lebenskompetenzen zu entwickeln (z.B. fürsorglich, hilfsbereit, kooperativ sein, gut mit Geschwistern zurechtkommen, sich abwechseln). Fördern Sie wünschenswertes Verhalten mit viel Lob und positiver Aufmerksamkeit. Zeigen Sie Ihrem Kind, was genau Ihnen so gefällt, indem Sie konkret formulieren, was es gerade getan hat (z.B. „Das ist so lieb von dir, dass du Oma eine Karte gebastelt hast. Sie wird sich riesig freuen!“).

9

Helfen Sie Ihren Kindern, die Unsicherheit auszuhalten

Die COVID-19-Krise schafft Unsicherheit für alle. Als Eltern müssen wir einen Weg finden, diese Unsicherheit zu akzeptieren, und durch unsere Handlungen und Worte unseren Kindern diese Akzeptanz zu zeigen. Es ist in Ordnung zu sagen: „Ich weiß es nicht; lasst uns herausfinden, was wir können.“ Große Veränderungen im Leben von Kindern können hart sein und sind oft beängstigend. Sie können aber auch Möglichkeiten eröffnen, neue Fertigkeiten zu entwickeln.

10

Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Lieben

Nutzen Sie Ihr Telefon, Online-Kommunikationsmittel (Videokonferenzen) und Social Media, um mit Familie, Freunden und Nachbarn in Kontakt zu bleiben. Helfen Sie anderen Menschen, für die diese Zeit besonders schwer ist und die anfälliger sind (z.B. Eltern/Betreuungspersonen mit Behinderungen, ältere Menschen).

Geschrieben von Matthew R. Sanders und Vanessa E. Cobham
© Triple P International Pty Ltd

