

Und wieder bleiben wir zuhause ...

Wir sollen nun erneut physische Kontakte einschränken, nicht unter Menschen gehen und uns so gut als möglich zurückziehen. In vielen von uns löst dies vermutlich erneut Unsicherheit, Ängste oder Frustration aus, auch bei einigen Familien.

Kinder haben das Bedürfnis, mit anderen in Kontakt zu sein, sich zu bewegen und Gemeinschaft zu erleben. Wie sollen wir diesen Bedürfnissen der Kinder, aber auch den eigenen Bedürfnissen und Pflichten gerecht werden?

Unser aller Vorteil ist, dass wir jetzt schon geübt sind in vielen Dingen, die im Frühling noch undenkbar waren: wir halten Abstand, desinfizieren Gegenstände, waschen uns ganz regelmäßig und gründlich die Hände und tragen den Mund-Nasen-Schutz.

All das kennen Kinder bereits! Heute sind wir alle schon Coronavirus-ExpertInnen und das kann uns dabei helfen, erneut Zuversicht zu entwickeln und gut durch die aktuelle Phase zu kommen.

Bewährtes aus dem ersten Lockdown ...

Um auch den zweiten Lockdown gut zu überstehen, überlegen Sie, was Ihnen und Ihrem Kind im ersten Lockdown geholfen hat:

- Wie ist es Ihnen im März/April gelungen, den Tag gut zu strukturieren? (Gab es fixe Essenszeiten? Spaziergänge? Oder andere Fixpunkte im Tagesablauf?...)
- Welche neuen Rituale haben sich damals vielleicht in Ihrem Tagesablauf etabliert, die Ihrem Kind Sicherheit gaben? (Vielleicht gab es intensive Vorlesezeiten? Wurden regelmäßig Bilder gemalt und an die Großeltern geschickt? ...)
- Welche Aktivitäten sind Ihrer Familie besonders positiv in Erinnerung geblieben und lassen sich nun wiederholen? (Möglicherweise wurde in der Wohnung getanzt? Wurden Deckenburgen gebaut oder wurde gemeinsam gebacken? ...)

Manches ist diesmal anders ...

- Wir wissen nun bereits besser, wie wir uns vor einer möglichen Ansteckung schützen können.
- Ein Ende dieser Maßnahmen ist nun eher absehbar als noch im Frühjahr.
- Es herrscht ein wenig mehr Klarheit darüber, wen man wann treffen darf und wen nicht.

Was weiterhin hilfreich sein könnte ...

- Achten Sie so gut wie möglich auf Regelmäßigkeit und Struktur im Alltag. Diese geben sowohl Ihnen als auch Ihrem Kind Halt und Sicherheit.
- Da es besonders für junge Kinder schwierig ist, zwischen den Bildern aus den Medien und ihrer eigenen Realität zu unterscheiden, sollte der Nachrichtenkonsum im Beisein der Kinder eingeschränkt werden.
- Es ist möglich, dass Ihnen von Ihrem Kind nun erneut Fragen zum Coronavirus gestellt werden. Versuchen Sie sich für die Fragen Ihres Kindes Zeit zu nehmen und diese ehrlich zu beantworten. Die Erklärung der Schutzmaßnahmen geben dem Kind Halt und können Ängste reduzieren. Es ist es wichtig, Fragen der Kinder altersgerecht zu beantworten. So könnte man zum Beispiel formulieren: "Leider gibt es noch keine Impfung und in den letzten Wochen haben sich besonders viele Menschen angesteckt. Deshalb müssen wir nun noch einmal zuhause bleiben, dürfen uns nicht mit Freunden oder Verwandten treffen und können gerade keine Ausflüge machen. Wir müssen uns an diese Regeln halten, damit wieder weniger Leute erkranken. Im Frühling ist uns das gemeinsam schon einmal sehr gut gelungen."

Hier finden Sie kindgerechte Videos, die das Coronavirus Kindern einfach erklären:

<https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfach-erklart>

<https://www.youtube.com/watch?v=woSjKfEsUNo>

<https://www.youtube.com/watch?v=XO3UZ6CztvA>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklart-corona-virua-100.html>

- Die Art, wie Sie sich in der Familie über das Coronavirus und die derzeitige Lage unterhalten, sollte immer wieder reflektiert werden. Bei Kindern kann der Eindruck entstehen, dass die Krise unüberwindbar ist. Durch einen bedachten eigenen Umgang mit der Informationsflut durch die Medien und durch einen möglichst entspannten Umgang mit der aktuellen Lage zeigen Sie Ihrem Kind, dass auch ungewisse Situationen gut gemeistert werden können.

Falls Sie Fragen haben oder sich Unterstützung wünschen, wenden Sie sich gerne an das Mobile Team der St. Nikolausstiftung unter der Nummer: **0664/88 63 26 30**

Literatur und weiteres Informationsmaterial:

„Wie spreche ich mit meinem Kind über das Corona Virus?“ – SOS Kinderdorf/Rat auf Draht: <https://www.sos-kinderdorf.at/aktuelles/themen/familientipps/rat-auf-draht-coronavirus>

„Coronavirus (COVID-19): Wie soll man mit Kindern darüber sprechen?“

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-covid19-wie-mit-kindern-darueber-sprechen/212392>

Erstellt vom Team der Mobilien Dienste