

11 Tipps für Eltern

- **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 von zwei Metern 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!