

Leitfaden mit Kindern über den Coronavirus sprechen

Liebe Familien,

die Auswirkungen von Corona auf unser tägliches Leben sind für uns alle aktuell sehr präsent. Aus diesem Grund ist es wichtig, die täglichen Entwicklungen mit den Kindern zu besprechen. Die praxisnahen Tipps können Sie im Gespräch mit Ihrem Kind berücksichtigen.

Nehmen Sie die Ängste und Verunsicherungen Ihrer Kinder ernst und bieten ihnen Sicherheit.

- Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich Ihr Kind wohlfühlt.
- Lassen Sie Fragen zu.
- Achten Sie auf eine altersgerechte Sprache und kindgerechte Vermittlung.
- Haben Sie ein Gespür dafür, Ihr Kind mit den Informationen nicht zu überrollen / zu überfordern.

Erkundigen Sie sich aus dem Gespräch mit Ihrem Kind heraus, was es schon weiß oder bereits gehört hat.

- Sie brauchen nicht auf jede Frage eine Antwort haben.
- Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind Antworten auf die von ihm gestellten Fragen recherchieren. Achten Sie dabei darauf, dass die Informationsquellen seriös sind:
www.kita-zweckverband.de
www.rki.de
www.bundesgesundheitsministerium.de
www.bzga.de
- Bitte vermeiden Sie Mutmaßungen, um Ihr Kind nicht unnötig zu verunsichern, bzw. zu ängstigen.

Lassen Sie Ihre eigenen Verunsicherungen zu und gehen bewusst damit um.

- Eine gute Voraussetzung um mit Ihrem Kind zu sprechen ist, dass auch Sie sich über Ihre Gedanken und Sorgen bewusst sind.
- Tauschen Sie sich mit ihrer Familie, Freunden, anderen Eltern aus.
- Seien Sie Zuversichtlich.

Teilen Sie Ihren Kindern positive Ereignisse mit.

- Beispiel: die Wissenschaftler forschen nach einem Impfstoff.
Ärzte und Fachpersonal setzen sich für die erkrankten Menschen ein und helfen, dass sie wieder gesunden.
Viele Menschen sind bereits wieder gesund.
Oma / Opa sind in den Pflegeheimen bzw. in ihrem zu Hause gut versorgt. Auch wenn sie gerade nicht besucht werden können.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind und seinen Großeltern weiteren Kontakt durch Telefonate, Videoanrufe, Sprachanrufe.

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind und seinen Freunden weiteren Kontakt, wie unter vorherigem Punkt beschrieben.
- Nutzen Sie die gleichen Kommunikationswege für Ihre soziale Vernetzung.

Erklären Sie Ihrem Kind, warum Risikogruppen geschützt werden müssen und wie Sie Ihnen gemeinsam helfen können.

- Ältere Menschen und Menschen mit chronischen Vorerkrankungen haben oftmals ein geschwächtes Immunsystem und sind dadurch anfälliger für Krankheiten.
- Das Immunsystem beschützt uns vor Krankheiten.
- Der Coronavirus ist ansteckend, von Mensch zu Mensch. Damit die Risikogruppen sich schützen können und geschützt werden, muss der persönliche Kontakt vorübergehend mit ihnen vermieden werden.
- Durch Einkäufe und Besorgungen können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Risikogruppen aus ihrem familiären Umfeld, aus dem Freundeskreis, aus der Nachbarschaft helfen.

Lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt vor dem Fernseher sitzen.

- Die Informationen können von Ihrem Kind nicht gefiltert werden. Dadurch können Ängste geschürt werden.
- Nutzen Sie gemeinsam kindgerechte Nachrichten und Bildungsangebote.
- Achten Sie bei der Medienkonsumierung Ihres Kindes, auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Wissenswertes, Informationen und Unterhaltung.
- Geben Sie ihrem Kind Sicherheit, indem Sie Routinen im Tagesverlauf schaffen, bzw. beibehalten.
- Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig die Handhygiene und das richtige niesen und husten ist, um sich und andere zu schützen. Malen Sie mit Ihrem Kind dazu ein Plakat. Oder schauen Sie gemeinsam auf die Seite des BZGAs www.bzga.de.

Gespräche unter Erwachsenen über die gegenwertige Situation, können Kinder beunruhigen. Bitte achten Sie darauf, was Sie in der Gegenwart Ihres Kindes sagen.