Wie kann man Kindern im Umgang mit dem Virus helfen?

Ihre Kinder können, abhängig vom Alter, unterschiedlich auf die aktuelle angstbesetzte Situation reagieren. Nachfolgend haben wir mögliche Reaktionen altersgruppenbezogen zusammengefasst und zeigen Wege auf, wie Sie gut darauf reagieren können:

1 Kindergarten / Vorschulalter

Veränderungen, Reaktionen:

- Angst vor dem Alleinsein, schlechte Träume
- Schwierigkeiten sich und die eigenen Gefühle auszudrücken
- Plötzliches Einnässen / Einkoten, Verstopfung, Bettnässen
- Veränderung des Appetits
- Vermehrt auftretende Wutanfälle, Jammern oder Klammern

Was können Sie tun?

Geduld und Toleranz

- ✓ Belasten Sie das Kind nicht zusätzlich durch Ablehnung und Abwertung. Wenden Sie sich dem Kind ruhig und aufmerksam zu.
- ✓ Hören Sie Ihrem Kind geduldig und aufmerksam zu, wenn es Sorgen mitteilen möchte. Ermutigen Sie den Ausdruck Ihres Kindes durch Spielen, Nachspielen oder durch das Nacherzählen von Geschichten.

Aktivitäten (Bewegungs- und Ruhephasen)

- ✓ Gehen Sie, wenn möglich und ohne Kontakt zu nicht im Haushalt lebenden Personen, einmal am Tag mit den Kindern an die frische Luft.
- ✓ Überlegen Sie sich Beschäftigungsmöglichkeiten für drinnen (bauen, basteln, lesen...).
- ✓ Pflegen Sie regelmäßige Familienroutinen.
- ✓ Planen Sie beruhigende Aktivitäten vor dem Schlafengehen in Ihren Tagesablauf ein.
- ✓ Planen Sie gemeinsam Mahlzeiten, binden Sie das Kind in der Zubereitung mit ein.
- ✓ Vermeiden Sie Belastungssituationen, die durch Medien entstehen (Nachrichten nicht im Dauermodus).

Nähe und Sicherheit

- ✓ Beruhigen Sie Ihr Kind, nehmen Sie es in den Arm und vermitteln Sie, dass Sie für das Kind da sind.
- ✓ Ermöglichen und erlauben Sie kurzzeitige Änderungen der Schlafsituation, nehmen Sie Ihr Kind zu sich ins Bett oder schlafen Sie bei ihm/ihr, um Ängsten und Unruhe entgegenzuwirken.

Klarheit

- ✓ Treffen Sie klare Vereinbarungen mit dem/der PartnerIn sowie auch mit den Kindern,
- ✓ und halten dabei Tagesroutinen ein. (Spielzeit, Arbeitszeit, Mahlzeiten, Abendrituale...)

2 Schulalter (6 – 12 Jahre)

Veränderungen, Reaktionen:

- Reizbarkeit, Jammern, aggressives Verhalten
- Klammern, Albträume
- Schlaf- / Appetitstörung
- Körperliche Symptome (Kopfschmerzen, Magenschmerzen)
- Kampf um die Aufmerksamkeit der Eltern

!

Was können Sie tun?

Nähe und Sicherheit

- ✓ Vermitteln Sie Ihrem Kind für es da zu sein, nehmen Sie es in den Arm.
- ✓ Schenken Sie Ihrem Kind bewusst Aufmerksamkeit (legen Sie Ihr Handy weg und schalten Sie den Fernseher aus).
- ✓ Spielen Sie mit Ihrem Kind.
- ✓ Bleiben Sie mit seinen/ihren Freunden über das Telefon oder Internet in Kontakt.
- ✓ Vermeiden Sie Belastungssituationen, die durch Medien entstehen. Sprechen Sie darüber, welche Informationen Ihre Kinder zum Thema COVID-19 bereits bekommen haben.
- ✓ Klären Sie gegebenenfalls mit einem Arzt körperliche Symptome.

Aktivitäten (Bewegungs- und Ruhephasen)

- ✓ Beschäftigen Sie sich gemeinsam mit Bildungsaktivitäten (Arbeitsbücher, Lernspiele).
- ✓ Gehen Sie, wenn möglich und ohne Kontakt zu nicht im Haushalt lebenden Personen, einmal am Tag mit den Kindern an die frische Luft.
- ✓ Erledigen Sie die Hausarbeit gemeinsam, teilen Sie Arbeiten kindgerecht.
- ✓ Regelmäßige Bewegung ist auch drinnen möglich, wie z.B. Dehnen (Gymnastik, Yoga ...).
- ✓ Entwickeln Sie gemeinsam Ideen, um Gesundheitsförderung in Ihrer Familie und weitere Familienroutinen umzusetzen.

Kommunikation

- ✓ Hören Sie Ihrem Kind geduldig und aufmerksam zu, wenn es Sorgen mitteilen möchte. Ermutigen Sie den Ausdruck Ihres Kindes bei Bedarf durch Spielen (z.B. Ausspielen der eigenen Gedanken/Sorgen mithilfe von Rollenspielen mit Puppen oder Kuscheltieren).
- ✓ Behandeln Sie auftretende Stigmatisierungen oder Diskriminierungen und klären Sie Fehlinformationen auf.
- ✓ Besprechen Sie den aktuellen Krankheitsausbruch und regen Sie Fragen an. Beziehen Sie bereits umgesetzte Maßnahmen innerhalb der Familie / Gemeinschaft mit ein.

Klarheit

- ✓ Setzen Sie sanfte und klare Grenzen, erklären Sie dem Kind diese verständlich.
- ✓ Treffen Sie Vereinbarungen mit dem/der PartnerIn, sowie mit den Kindern.
- ✓ Halten Sie dabei Tagesroutinen ein. (Spielzeit, Arbeitszeit, Mahlzeiten, Abendrituale...)

3 Jugendalter (13 – 18 Jahre)

Veränderungen, Reaktionen:

- Schlaf- / Appetitstörung
- Aufregung oder Antriebslosigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Ignorieren der erforderlichen gesundheitsfördernden Maßnahmen
- Körperliche Symptome (Kopfschmerzen, Magenschmerzen)
- Bedenken hinsichtlich Stigmatisierung und Ungerechtigkeiten
- Aufgaben und schulische Pflichten vermeiden / vernachlässigen

Was können Sie tun?

Nähe und Sicherheit

- ✓ Vermeiden Sie Belastungssituationen, die durch ständigen Medienkonsum entstehen.
- ✓ Vermitteln Sie Ihrem Kind für sie/ihn da zu sein, nehmen Sie es in den Arm.
- ✓ Klären Sie gegebenenfalls mit einem Arzt körperliche Symptome.

Aktivitäten (Bewegungs- und Ruhephasen)

- ✓ Ermutigen Sie Ihre Kinder zur Einhaltung von täglichen Routinen wie Schulaufgaben, bieten Sie wenn nötig und nach Möglichkeit Unterstützung an.
- ✓ Motivieren Sie ältere Kinder, ihre jüngeren Geschwister und auch die Erwachsenen zu unterstützen.
- ✓ Entwickeln Sie gemeinsam Familienroutinen und nehmen daran teil.
- ✓ Nutzen Sie die Zeit und haben Sie Spaß zusammen, holen Sie Gesellschaftsspiele heraus und machen Sie Neues, Kreatives und lange Vergessenes.
- ✓ Motivieren Sie Ihr Kind sich zu bewegen – auch gemeinsam (Spazieren, Indoor-Fitness oder Yoga).
- ✓ Erledigen Sie den Haushalt gemeinsam, machen Sie gemeinsam eine gerechte Arbeitsaufteilung.

Kommunikation

- ✓ Ermutigen Sie Ihr Kind über die eigenen Erfahrungen mit dem Ausbruch der Krankheit (im Freundeskreis, innerhalb der Familie) zu sprechen, zwingen Sie es jedoch nicht dazu.
- ✓ Stehen Sie Ihrem Kind als Ansprechperson zur Verfügung, bei schwierigen Themen können Sie sich, auch anonym, an Beratungsstellen wenden.
- ✓ Sprechen Sie darüber, welche Informationen Ihre Kinder zum Thema COVID-19 bereits bekommen haben. Klären Sie bei Bedarf auf.
- ✓ Behandeln Sie auftretende Stigmatisierungen, Diskriminierungen oder mögliche Ungerechtigkeiten, die während des aktuellen Krankheitsausbruchs auftreten können und klären Sie Fehlinformationen.
- ✓ Ermöglichen und unterstützen Sie den Kontakt Ihrer Kinder mit Freunden und Freundinnen über das Telefon, das Internet.

Einfach reden & Unterstützung holen!

Das alles klingt so viel enfacher, als es in der Praxis ist - „We know!“

kija Salzburg:
Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene können sich unter **0662-430 550** melden oder per Chat ode rmail an https://discord.gg/sj6mnUG bzw. kija@salzburg.gv.at schreiben.

kids-line:
Die kids-line hat auch am Wochenende ein offenes Ohr. Einfach kosnlos unter **0800-234 123** anrufen oder unter www.kids-line.at chatten.

Gestresste Eltern ...
... können sich auch ruhig mal „ausheulen“ & Rat holen ...
- 0662 8042-2888 *(bei Kindern unter 6 Jahren)*
- 0662 8042-3434 *(bei Kindern zwischen 6 und 18 Jahren)*
- 0662 44911 *(Elternberatung des Kinderschutzzentrums)*

Wir schaffen alle nicht immer alles perfekt - „Just call!“

kija kinder- & jugend-anwaltschaft salzburg
für deine rechte.

Inhalt dankend übernommen von:

KiJA KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT KÄRNTEN
LAND KÄRNTEN Kinderschutz