

CORONAVIRUS (COVID-19): WIE SOLL MAN MIT KINDERN DARÜBER SPRECHEN?

Freitag, 20. März 2020, 15:00 Uhr von Katharina Kesper

ACHT TIPPS: WIE SIE IHR KIND BERUHIGEN UND SCHÜTZEN KÖNNEN



Wie können Sie mit Ihrem Kind über das Coronavirus sprechen, es schützen und trösten?

Folgende Tipps können helfen.

© UNICEF/UN0198824/Sokhin

Wir alle sind überwältigt von der Fülle an Informationen und Nachrichten über die [Verbreitung des Coronavirus](#), die uns jeden Tag erreichen. Auch für Kinder kann es beunruhigend und verwirrend sein, was sie im Fernsehen, im Internet oder in den sozialen Medien sehen oder von anderen Menschen über das Coronavirus hören. Das kann Angst, Stress oder Traurigkeit bei ihnen auslösen. Deshalb ist es wichtig, offen mit Kindern darüber zu sprechen. Dies hilft ihnen, die Situation besser zu verstehen und damit umzugehen.

1. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Coronavirus und hören Sie ihm zu

Sprechen Sie das Thema offen an: Finden Sie heraus, wie viel Ihr Kind bereits weiß, und greifen Sie dies auf. Damit Ihr Kind offen und ehrlich mit Ihnen sprechen kann, sorgen Sie dafür, dass Sie sich in einer angenehmen Umgebung aufhalten. Malen, Geschichten erzählen und andere spielerische Aktivitäten können helfen, das ernste Thema anzusprechen.



Kindern fällt es leichter, über Sorgen und Ängste zu sprechen,
wenn sie sich in einem sicheren Umfeld befinden.

© UNICEF/UNI304659/Cu

Es ist wichtig, dass Sie die Sorgen und Ängste Ihres Kindes nicht verharmlosen. Zeigen Sie, dass Sie diese ernst nehmen und dass es ganz normal ist, sich vor Dingen zu fürchten. Hören Sie zu und schenken Sie Ihrem Kind die volle Aufmerksamkeit. Machen Sie deutlich, dass Ihr Kind jederzeit mit Ihnen reden kann, wann immer es Fragen zu den Coronaviren hat oder das Gespräch mit Ihnen sucht.

2. Seien Sie ehrlich – erklären Sie auf kindgerechte Weise

Erklären Sie auf eine kindgerechte Weise, was gerade passiert. Kinder haben ein Recht darauf zu wissen, was in der Welt vor sich geht. Die Erwachsenen haben die Verantwortung, sie vor Gefahren zu schützen, Ihnen aber auch ehrlich davon zu berichten. Wichtig ist es, eine altersgemäße Sprache zu finden – beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes und seien Sie sensibel.

Wenn Sie manche seiner Fragen nicht beantworten können, ist das nicht schlimm! Spekulieren Sie nicht oder schwindeln Sie Ihre Kinder nicht an. Versuchen Sie vielmehr, die Antworten rund um Corona gemeinsam mit Ihren Kindern herauszufinden.

Webseiten wie die des Robert-Koch-Instituts oder internationaler Organisationen wie UNICEF oder der Weltgesundheitsorganisation veröffentlichen [seriöse Informationen zum Coronavirus](#). Erklären Sie, dass manche Informationen im Internet nicht korrekt sind und dass es am besten ist, den Fachleuten zu vertrauen.

3. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich schützen kann

Der beste Weg, [Kinder vor dem Coronavirus zu schützen, ist regelmäßiges Händewaschen](#)! Sie können den Kindern auch zeigen, wie man beim Husten oder Niesen das Gesicht mit dem Ellbogen verdeckt. Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu sagen, wenn es sich krank und fiebrig fühlt oder wenn es Husten oder Atembeschwerden hat. So erfahren Sie direkt, ob Ihr Kind Symptome vernimmt, die auf das Coronavirus zutreffen können.



Beim Händewaschen gilt: Ausreichend Seife auf die nassen Hände auftragen!

4. Beruhigen Sie Ihr Kind

Nahezu überall begegnen uns derzeit beunruhigende Bilder und Nachrichten. Deshalb kann der Eindruck entstehen, als ob die Krise allgegenwärtig sei. Kinder unterscheiden nicht immer zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen persönlichen Realität. Sie können glauben, dass sie selbst in Gefahr seien. Sie können Ihrem Kind helfen, mit dem Stress und der Angst umzugehen, indem Sie sich Zeit nehmen, mit ihm spielen, ihm Raum für Entspannung bieten. Halten Sie Routinen und eingespielte Tagesabläufe so weit wie möglich ein, zum Beispiel vor dem Schlafengehen.



Zeit und Raum für Spielen und Entspannung hilft Ihren Kindern zu entspannen.

© UNICEF/UN0217148/Shennawi

Wenn Ihr Wohnort zu einem Risikogebiet zählt oder die Schule oder Kindertagesstätte Ihres Kindes geschlossen wurde, erklären Sie Ihrem Kind, dass es wahrscheinlich nicht krank werden wird, dass die meisten Menschen, die sich angesteckt haben, nicht schwer krank werden und dass viele Menschen daran arbeiten, Ihre Familie, Großeltern und Freunde und Bekannte zu schützen.

Wenn sich Ihr Kind krank fühlt, erklären Sie ihm, dass es besser zu Hause bleiben soll, weil das sicherer für es selbst und für seine Freunde ist. Zeigen Sie Verständnis dafür, dass das vielleicht langweilig oder auch beunruhigend ist und machen Sie klar, dass man sich im Moment an diese Regeln halten muss, damit alle geschützt sind.

5. Finden Sie heraus, ob Ihr Kind Stigma oder Vorurteile erlebt

Das Coronavirus hat in vielen Ländern Ängste und Vorurteile verstärkt. Zum Beispiel gibt es Berichte, wonach asiatisch aussehende Menschen ausgegrenzt werden, weil sie mit dem Erreger in Verbindung gebracht werden. Seit dem Beginn der Pandemie gibt es zahlreiche Berichte über Diskriminierung. Wenn Kinder in der Schule Mobbing erfahren, müssen sie ermutigt werden, mit Erwachsenen, denen sie vertrauen, darüber zu sprechen.

Erklären Sie, dass das Coronavirus nichts damit zu tun hat, wie jemand aussieht, woher er kommt oder welche Sprache er spricht. Erinnern Sie Ihre Kinder daran, dass jeder Mensch – jedes Kind – ein Recht darauf hat, sich jederzeit sicher zu fühlen. Mobbing ist immer falsch, und wir sollten alle freundlich miteinander umgehen und uns gegenseitig unterstützen.

6. Erzählen Sie Helden-Geschichten

Erklären Sie Ihren Kindern, wie wichtig es ist, dass sich Menschen gegenseitig helfen. Erzählen Sie von Krankenschwestern oder Ärzten, Wissenschaftlern oder Apothekern, die sich für andere einsetzen, die helfen, den Ausbruch zu stoppen, und die dabei sind, einen Impfstoff zu entwickeln. Es gibt Ihren Kindern Hoffnung und nimmt ihnen Ängste, wenn sie wissen, dass es viele hilfsbereite Menschen gibt.

7. Achten Sie auf sich selbst

Sie können Ihren Kindern nur dann gut helfen, wenn es auch Ihnen gut geht und Sie nicht besorgt oder verängstigt wirken! Denn Kinder sind sehr aufmerksam. Sie bemerken sofort, wenn Sie nicht die Wahrheit sagen. Wenn Sie sich ängstlich oder verunsichert fühlen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und wenden Sie sich an andere Familienmitglieder, Freunde und Vertrauenspersonen in Ihrem Umfeld. Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu erholen.

8. Achten Sie darauf, wie das Gespräch auf Ihr Kind gewirkt hat

Achten Sie darauf, was all diese Informationen mit Ihrem Kind machen. Wir dürfen Kinder nicht verängstigt oder verunsichert zurücklassen. Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Angst Ihr Kind hat. Dazu sollten Sie auf seine körperliche Reaktion (Tonhöhe, Körpersprache, Atmung) achten. Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es jederzeit auch über andere schwierige Themen mit Ihnen sprechen kann.



Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer für es da sind.

© UNICEF/UN043087/Rich

** Dieser Blogbeitrag wurde aus dem Englischen übersetzt und bezieht sich auf Informationen von unserem UNICEF-Kommunikationsspezialisten Jacob Hunt.*

[Unicef hat für Sie in einem weiteren Blogbeitrag mögliche Lern- und Bastelangebote zusammengestellt.](#)

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>

In den sozialen Medien zeigen UNICEF-Unterstützer mit dem Handwasch-Move: Händewaschen ist wichtig und macht Spaß! Tanzen Sie ihn doch auch mal mit Ihren Kindern:

Spread the dance, not the disease.

https://www.facebook.com/unicef/videos/coronavirus-safety-dance/499749230708346/?_so=_permalink&_rv=_related_videos

