

Aufklärung, Erklärungen sind wichtig.

Wir müssen mit Kindern darüber sprechen, was gerade in der Welt passiert, dabei aber möglichst entspannt bleiben, die Fakten im Auge behalten und vor allem: keine Panik erzeugen. Ängste nicht auf gleicher Ebene mit Kindern besprechen.

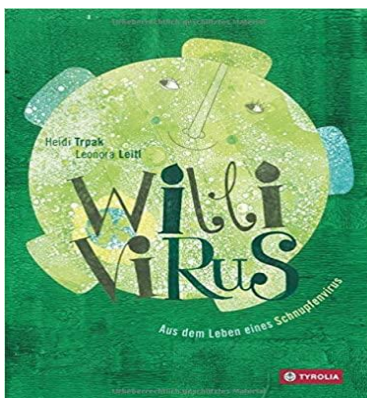
Vor allem den jüngeren fehlen einfach die nötigen Verarbeitungsmechanismen. Sie beherrschen noch nicht das logische oder vorausschauende Denken, wie Erwachsene und können die Gefühle der Eltern nicht einordnen. Kinder brauchen ein stabiles Gegenüber. Gefühle zu verbergen, ist trotzdem nicht sinnvoll. Seien Sie authentisch. Zugeben, dass man besorgt ist.

Wie erkläre ich eine Pandemie kindgerecht?

Je kleiner die Kinder, desto weniger Details sind nötig.
Bilderbücher für Kindergartenkinder zum gemeinsam anschauen

„Willi Virus“

„Dieses Buch auf keinen Fall ablecken“



Solche Kinderbücher eignen sich sehr gut als Anhaltspunkt für ein Gespräch. Sie veranschaulichen, was ein Virus eigentlich ist, warum es wichtig ist, sich nicht anzustecken, und dass man andere schützen muss, wenn man selbst erkrankt ist.

Kindern Heldengeschichten erzählen, 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.

Sie können im Gespräch ruhig den Weg einer Infektion anschaulich beschreiben – dass sie sich von Mensch zu Mensch überträgt, zum Beispiel über Husten. Oft kennen die Kleinen das Prinzip schon aus dem Kindergarten, wo ja regelmäßig ansteckende Krankheiten die Runde machen. Unbekanntes erklärt man am besten anhand von Bekanntem.

Niesen üben:

In der Armbeuge verstecken

Vermeiden:

Begriffe wie tödliches Virus

Kinder beruhigen, Routinen beibehalten

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. Kindern helfen, mit dem Stress und der Angst umzugehen, indem man sich Zeit nimmt, mit ihm spielen, ihm Raum für Entspannung bieten. Routinen und eingespielte Tagesabläufe so weit wie möglich einhalten, zum Beispiel vor dem Schlafengehen.

Gilt das auch für Grundschul Kinder?

Hier dürfen es schon etwas mehr Details sein. Ein Problem ist, dass es einen großen Mangel an Gesundheitsbildung in den ersten Schuljahren gibt. Die Kinder wissen viel zu wenig über ihren eigenen Körper. Da sind jetzt die Eltern gefragt, um das aufzuholen. Man sollte also am besten mit den medizinischen Basics anfangen: Wo sind die Lungen, und was machen die? Wo liegen die anderen Organe, und wozu sind sie da? Dann kann man darauf aufbauend sagen: »Dieses Corona Virus sitzt im Hals, im Rachen und in der Lunge. Also kann man es beim Sprechen, Husten oder Niesen weitergeben. Deshalb hält man am besten Abstand zu anderen Menschen. Mit Oma und Opa kuscheln wir im Moment besser nicht, damit sie gesund bleiben. Wir können ihnen aber eine Freude machen und für sie einkaufen.«

