



## Merkblatt für Eltern

# Wie helfe ich meinem Kind im Umgang mit der Corona-Situation?

In unserem Alltag ändert sich gerade vieles aufgrund der speziellen Situation mit dem Corona-Virus. Dieses Merkblatt gibt ein paar Hinweise, wie Eltern und Kinder mit der aktuellen Situation umgehen können. Hier 5 nützliche Regeln:

### 1. Mit eigener Ruhe Sicherheit geben

Kinder orientieren sich stark an Erwachsenen. Vertraute Personen wie die Eltern sind dabei besonders wichtig. Sie können daher Ihrem Kind mit eigener Ruhe und Zuversicht Sicherheit vermitteln.

Das heisst auch: Diskutieren Sie allfällige eigene Unsicherheiten oder schwierige Aspekte der Situation mit anderen erwachsenen Vertrauenspersonen und nicht mit den Kindern.

### 2. Mit Tagesstruktur Sicherheit geben

Der gewohnte Alltag ist momentan durchbrochen. Umso mehr geben vertraute Abläufe Sicherheit.

Halten Sie daher einen möglichst normalen Tagesablauf ein. Aufstehen und ins Bett gehen, fixe gemeinsame Mahlzeiten, familiäre Rituale, Regeln: behalten Sie es bei.

All dies ist vertraut und gibt daher Sicherheit. Es wird klar, dass sich zwar einiges ändert – aber trotzdem Inseln bleiben, die vertraut sind.

### 3. Fragen kindgerecht beantworten

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Fragen willkommen sind. Drängen Sie ihm das Thema aber nicht auf.

Mit dem Kind sprechen ist einfacher, als man vielleicht denkt. Knüpfen Sie bei Ihren Antworten an Vertrautem an: Es ist wie eine Grippe, nur stärker. Kinder sind recht gut geschützt. Man kann etwas dagegen tun.

Achten Sie darauf, dass Sie allfällige falsche Auffassungen des Kindes korrigieren. Wenn Sie etwas nicht wissen, sagen Sie es. Machen Sie dem Kind keine Versprechen, die sich als nicht haltbar erweisen könnten (z.B., dass es oder die Eltern nicht erkranken werden).

### 4. Selbstwirksamkeit stärken

Einiges liegt nun ausserhalb des Einflussbereichs von uns Einzelnen. Umso mehr ist es wichtig, alles zu stärken, was ein Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche: Sie können etwas tun, Gutes beitragen. Zum Beispiel in der Gestaltung des Tagesablaufs, im Haushalt. Oder indem Sie dem Grosi, welches nicht mehr besucht werden kann, eine Zeichnung oder eine Mail schicken. Es gibt viele Möglichkeiten. Loben Sie Ihr Kind dafür, dass es erfinderisch ist und etwas beiträgt.

### 5. Spannung abbauen

Der Verlust von Alltag, enges Zusammensein und Ungewissheit kann Stress erzeugen. Das ist normal.

Es ist daher wichtig, dies richtig einzuordnen und nicht persönlich zu nehmen. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, Spannung abzubauen: dabei hilft insbesondere Bewegung. Gehen Sie z.B. mit den Kindern in die Natur. Gesellschaftsspiele, singen, Humor – all das hilft. Gelegentlich braucht das eine oder andere Familienmitglied auch eine Rückzugsmöglichkeit. Finden Sie gemeinsam heraus, wem was am besten hilft!