

Wie Sie Ihr Kind nach der Corona-homeschooling-Zeit gut unterstützen können

Als ob Erziehungs-arbeit nicht schon anstrengend genug wäre!

In Zeiten wie diesen, in denen wir aufwühlende Bilder und Nachrichten sehen, ist die Versuchung groß, dass Angst, Panik und Sorge überhandnehmen. Wie Sie in diesen Zeiten für Ruhe, Stabilität und Sicherheit für Ihre Familie und auch Ihre Kinder sorgen, zeigen Ihnen diese nachfolgenden Tipps:

Die Wahrheit ist, dass das Leben immer voller Risiken und unvorhergesehenen Krisen besteht. Wir wissen niemals wirklich, was passieren kann oder wird. Eine weltweite Pandemie kann auch in uns Erwachsenen Furcht, Angst, Panik und Sorgen (wirtschaftlich, gesundheitlich, existenziell) auslösen.

Dabei liegt es in unserer VER-ANTWORT-UNG, wie wir darauf reagieren. Wie das Wort schon beschreibt, brauchen unsere Kinder von uns ANTWORTEN auf ihre Fragen, auf ihre Gefühle. Kinder sind sehr sensibel und haben Antennen für die Gefühle, die in der Luft hängen bzw für die Gefühle von uns Erwachsenen.

Dabei wird ein einmaliges Gespräch nicht genügen, viel mehr werden Ihre Kinder immer wieder Antworten auf ihre Ängste, Sorgen und Fragen suchen.

- 1) Wenn Sie mit Ihrem Kind über ein Thema sprechen wollen, über das gerade sehr viel in den Nachrichten kommt, starten Sie damit, Ihre Kinder zu fragen, was sie zu diesem Thema gehört haben. Das erlaubt Ihnen, auf die Ängste Ihrer Kinder eingehen zu können, Gerüchte anzusprechen, etc. ohne weitere Ängste zu schüren. Sprechen Sie dabei mit ruhiger Stimme, Sie können davon ausgehen, dass Kinder vom Corona-Virus gehört haben. Hören Sie Ihren Kindern zu. Gehen Sie konkret auf die Befürchtungen und Ängste Ihrer Kinder ein. (zB „Oh, das ist ja ein gruseliger Gedanke, dass Oma und Opa an dem Virus sterben, das muss dich ja sehr beäunstigen.“) Negieren Sie die Gefühle Ihrer Kinder NICHT, aber korrigieren Sie falsche Informationen. (zb „Gott Sei Dank ist es nicht so, dass jeder stirbt, der an Covid-19 erkrankt. Den meisten Menschen, die daran erkranken, geht es bald besser.“

2) Benutzen Sie die Gespräche mit Ihren Kindern um die Kinder zu stärken und altersgerechte Informationen weiterzugeben. Ihr Ziel in der Kommunikation mit Ihren Kindern sollte sein:

- Du bist sicher.
- Erwachsene kümmern sich darum.
- Kinder und Erwachsene, die grundsätzlich gesund sind, haben ein starkes Immunsystem, welches in den meisten Fällen gegen das Covid-19-Virus ankämpfen kann.
- Viele kluge Wissenschaftler arbeiten an einer Lösung. Wir leben in einem reichen Land, das Gesundheitssystem ist gut.
- Unsere Aufgabe besteht jetzt darin, dass wir dazu beitragen, das Virus nicht weiter zu verbreiten.
- Wir können einige Dinge TUN, damit sich das Virus nicht verbreitet. (Hände waschen, Abstand halten, Desinfizieren, etc.)
- Alle Regeln, die wir jetzt wegen Covid-19-Virus beachten sollten, dienen dazu, das Virus einzudämmen. Diese Regeln sind sinnvoll und gut! (zB Abstand zu Oma und Opa, Schulschließungen, Abstand, etc.)
- Wir werden für uns eine Routine schaffen, damit es gut und schön für uns als Familie wird. Weg von „so schaffen wir es“ hin zu „so ist es schön für uns“.

Jugendliche haben vermutlich weitere Fragen oder sogar Fragen, die Sie nicht beantworten können. Lügen Sie Ihre Kinder niemals an! Sagen Sie zB „das ist eine gute Frage. Ich weiß das leider gerade nicht. Wollen wir es gemeinsam herausfinden?“ Das bietet eine hervorragende Möglichkeit gemeinsam über das Gesundheitssystem, physische sowie psychische Gesundheit oder die Pandemie zu recherchieren. Bitte verwenden Sie ausschließlich vertrauenswürdige Quellen!

Für alle Menschen ist Unsicherheit und Ungewissheit sehr schwer auszuhalten. Ungewissheit lässt viele Fragen offen. Es ist okay und menschlich, wenn Sie nicht alle Fragen beantworten können. Aber lesen Sie auch zwischen den Zeilen! Hinter diesen Fragen verbergen sich oft Ängste und Befürchtungen. Sprechen Sie diese Ängste und Befürchtungen Ihrer Kinder an.

Wenn Ihre Kinder die gleichen Fragen immer und immer wieder stellen, bemühen Sie sich, nicht ärgerlich oder ungeduldig zu werden. Teilen Sie Ihrem Kind mit, wie schwer es ist, mit Unsicherheit und Ungewissheit umzugehen. Bleiben Sie empathisch, indem Sie Ihrem Kind mitteilen, wie schwer es ist, nicht zu wissen, wie es weitergeht. Fragen Sie das Kind dann, was es seiner Meinung nach machen kann, damit es ihm wieder bessergeht. zB „Ich kann mich an die Regeln halten, ich kann meine Hände öfter waschen, ich kann versuchen mir nicht ins Gesicht zu greifen, ich kann mir zu Hause eine schöne Zeit machen, etc. Ich kann diese Situation bewältigen. Meine Eltern helfen mir dabei.“

3) Arbeiten Sie an Ihren eigenen Gefühlen!

Es ist nur natürlich, wenn Sie auch selbst Ängste, Befürchtungen und Sorgen haben. Panik ist in diesem Fall nicht hilfreich. Suchen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, die eigene Panik nicht in den Griff zu bekommen.

Unsere eigene Einstellung, unsere eigenen Gefühle wirken sich immer auf unsere Kinder aus.

Aufgrund ihrer Unerfahrenheit und kognitiven Unreife reagieren Kinder oft emotional aufgewühlt. Wenn wir Erwachsenen dann dennoch ruhig bleiben, hilft das unseren Kindern dabei, die neuronalen Bahnen zu entwickeln, die sie zur Selbstberuhigung brauchen. Die meisten von uns finden es jedoch schwierig, gelassen zu bleiben, wenn unser Kind die Beherrschung verliert oder von heftigen Gefühlen überwältigt ist. Die Gedanken der Erwachsenen könnten sein:

- Nein, ich habe dafür jetzt keine Zeit!
- Nein, du bringst mich in Verlegenheit; die Leute schauen schon auf uns!
- Nein, was mach ich denn falsch, dass er/sie schon wieder einen Trotzanfall hat?
- Nein, warum tut er/sie mir das an?!
- Nein, warum kannst du dich nicht – wie ich – einfach zusammenreißen?

Die meisten Erwachsenen haben als Kinder gelernt, dass unsere aufwühlenden Gefühle inakzeptabel, ja manchmal sogar gefährlich sind. Wenn also unser Kind einen Trotzanfall hat, wird unser inneres Kind getriggert. Und dann wollen wir

entweder einfach weg (Flucht) oder spüren plötzlichen Zorn. (Kampf) oder wir spüren gar nichts mehr oder wenig (Erstarren). Unserem Kind mit Empathie zu begegnen, ihm erlauben, all jene Gefühle herauszulassen? Den Ausbruch sogar dann zu akzeptieren, wenn er sich gegen uns richtet, ohne das persönlich zu nehmen? Das ist gerade in diesen Corona-Krisen-Zeiten sehr viel verlangt. Aber gerade jetzt sehr wichtig. Kinder machen jetzt in diesen Zeiten zahlreiche Erfahrungen von Angst, Wut, Frust, Traurigkeit etc.. Diese Erfahrungen müssen sie ausdrücken, sie müssen sie verarbeiten und SIE BRAUCHEN UNS als Zuhörer. So lernen sie mit der Zeit, sich mit ihren Gefühlen anzufreunden, dass negative Gefühle nicht gefährlich sind (dass sogar wir Erwachsene diese negativen Gefühle jetzt gut kennen), dass Gefühle vorübergehen und abflachen und last but not least, dass wir sie bewältigen können!

Wir sind das Vorbild für unsere Kinder! Kinder lernen von uns indem sie uns nachahmen. Was können wir jetzt für uns tun?

Achten Sie gut auf Ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit!

Erkennen Sie Ihre eigenen Gefühle an.

Erinnern Sie sich daran, dass es normal ist, dass Kinder in einen emotional erregten Zustand kommen. Das ist kein Notfall. Es ist normal, dass wir Erwachsene uns dann auch so fühlen, aber niemand ist bedroht, unser geliebtes Kind braucht jetzt unsere Unterstützung.

Gefühle auszudrücken ist eine gute Sache. (Das Kind als auch wir spüren unsere Gefühle in jedem Fall)

Wir können die Entscheidung treffen uns von unserer eigenen Angst überwältigen zu lassen oder einen liebevollen Weg zu wählen, indem wir zB unserem Kind Mut machen; fürsorglich sind, eine liebevolle Sprache anwenden, unser Kind umarmen, etc.

Halten Sie Ihre Gefühle aus, ohne dem ersten Handlungsimpuls zu folgen.

Suchen Sie sich einen Weg zur Verarbeitung der eigenen Gefühle.

4) Schalten Sie den Fernseher ab

Kinder unter 10 Jahren sollten niemals Nachrichten im Fernsehen mitschauen. Nachrichten zielen oft darauf ab, Ängste zu wecken. Lassen Sie Ihre Kinder keine Nachrichten im Fernsehen ansehen.

5) Führen Sie gesunde Gewohnheiten ein

- Lehren Sie Ihren Kindern, wie der Virus übertragen werden kann. Führen Sie gesunde Gewohnheiten ein, wie zB
- Waschen Sie sich die Hände mit warmen Wasser und Seife und singen Sie ein Lied dabei
- Fassen Sie sich nicht ins Gesicht
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge
- Benutzen Sie Desinfektionstücher
- Teilen Sie kein Besteck oder Gläser.
- Wenn wir uns krank fühlen, bleiben wir zu Hause
- Genug trinken, damit unser Immunsystem gut arbeiten kann
- Genug schlafen, damit unser Immunsystem gut arbeiten kann
- Halten Sie Abstand

6) Stärken Sie Ihr Kind

Studien belegen, dass im Fall von Ängsten oder Befürchtungen, etc, es hilfreich ist, aktiv etwas Positives zu tun um die Dinge positiv zu verändern. Das gibt uns das Gefühl nicht ausgeliefert oder ohnmächtig zu sein. Es geht hier auch um Ver-ANTWORT-ung, auf die Art und Weise wie wir auf die Pandemie reagieren. Ihr Kind kann etwas tun, um sich selbst und andere zu schützen.

Vertrauen Sie darauf, dass wir Menschen uns an die widrigsten Umstände anpassen können. So haben wir bis jetzt überlebt.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Regelmäßige Gewohnheiten sind gut für unser psychisches Wohlbefinden. In Krisenzeiten wie der Corona-Krise werden Routinen oft unterbrochen. Studien belegen, eine der besten Maßnahmen für Familien ist, während einer Krise die bestehenden Routinen aufrecht zu erhalten und die unterbrochenen wiederherzustellen.

Das bedeutet konkret: Fördern Sie Routinen wie Tagesstruktur, feste Essenszeiten, Zeiten zum Erledigen der Hausübungen, Schlafenszeiten, etc.

Der Verlust von zwischenmenschlichen Kontakten kann die Krise ebenfalls verschlimmern für Ihr Kind., weil damit auch Routinen unterbrochen sind. (Kein Fußballtraining, kein Vereinsleben, kein Besuch bei Oma und Opa, etc.) Ermutigen Sie Ihr Kind im Rahmen der Möglichkeiten mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben.

Wenn Routinen in einen „Schwebezustand“ kommen kann das bei Kindern zu zB Antriebslosigkeit führen. Daher ist die Aufrechterhaltung von schulbezogenen Routinen und Gewohnheiten eine wichtige Konsequenz. Helfen Sie Ihren Kindern dabei, sich weiterhin als Schüler oder Schülerin zu fühlen und ihre Hobbys auszuüben.

Ein Kind, das Gewohnheiten verliert, ist anfälliger für viele Verhaltensproblematiken und psychischen Auffälligkeiten. (zB Entwicklung von destruktiven Gewohnheiten wie zu hoher Medienkonsum, sozialer Rückzug, Untätigkeit, etc)

Noch einige konkrete Tipps, wie Sie Ihr Kind in der Corona-Zeit unterstützen können:

- Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Manchen Kindern hilft es, wenn der Zeitplan sichtbar wird.

- Planen Sie auch Zeiten ein, in denen nichts geplant wird. Die Corona-Zeit ist eine stressige Zeit, auch für die Kinder. Kinder verarbeiten Stress im freien Spiel, finden Sie eine Balance zwischen Routine und freiem Spiel.

- In Corona-Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Familie regelmäßige Mahlzeiten einnimmt. Beziehen Sie die Kinder ein. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass es der Familie gut geht und dass es sich zu Hause um einen sicheren Ort handelt.

- Die Großeltern, Tanten, Onkel, etc. können sehr wichtig sein. Bitten Sie diese, Ihren Kindern Gutenachtgeschichten zu erzählen, etc. Die Großeltern können eine zentrale Rolle in der Heimschule spielen. Die Einbeziehung der Großeltern per Videotelefonie o. ä. kann für diese, Ihre Kinder und Sie selbst sehr sinnvoll sein.

- Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Großfamilie, den Lehrern und Freunden. Bitten Sie diese Personen, Ihren Kindern ein Feedback darüber zu geben. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: "Opa denkt an mich!" "Meine Tante weiß jetzt, dass ich gut in Mathe bin!" "Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!"

- Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang im Zimmer isoliert bleiben. Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, kommen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, besteht die Chance, dass das Kind Sie als Gast und nicht als Eindringling sieht.

- Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettbewerb zu organisieren. Wettbewerbe zwischen Familien oder Gruppen neigen dazu, den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes zu stärken.

Die wohl beste und nachhaltigste Möglichkeit ist, mit den Kindern gemeinsam zu lachen und zu spielen! Lachen ist die beste Medizin, Lachen baut Ängste und Spannungen ab, verändert die Chemie im Körper und stärkt das Immunsystem.