

## **COVID-19: Tipps für Eltern**

Wir leben in Zeiten von Corona. Ihre Kinder sehen Berichte über Corona im Fernsehen oder im Internet. Die Bilder können Kindern Angst machen. Eltern müssen mit Ihren Kindern darüber reden. Vielleicht muss Ihr Kind sogar in Quarantäne.

### **Veränderte Verhaltens-Weisen der Kinder:**

Jedes Kind reagiert anders! Folgende Verhaltens-Weisen oder Symptome können auftreten:

Unruhe, Nervosität, Angst, kein Appetit, un-konzentriert, Schlaf-Probleme, Übelkeit, Bauch- oder Kopf-Schmerzen, nicht alters-entsprechendes Verhalten wie z.B. Angst vor Abschied oder Trennung, Baby-Sprache oder in die Hose machen.

### **Was kann Kindern helfen?**

- Seien Sie da für Ihr Kind.
- Feste Strukturen, z.B. feste Schlaf- und Essens-Zeiten, halten Sie Versprechen und Absprachen ein!
- Ihr Kind sollte sich viel draußen bewegen und gesund essen.
- Ihr Kind braucht regelmäßige Entspannung.
- Schützen Sie Ihr Kind vor zu vielen Corona-Berichten!
- Will Ihr Kind wieder bei den Eltern im Bett schlafen? Lassen Sie es nach Möglichkeit zu!

### **Wie erkläre ich meinem Kind die Situation?**

Wichtig sind Zuwendung und Geduld und geben Sie Ihrem Kind Zeit, um sich an die Situation zu gewöhnen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Eindrücke und hören Sie geduldig zu.
- Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes ehrlich. Sie kennen die Antwort nicht? Sagen Sie dies Ihrem Kind und überlegen Sie gemeinsam, wer die Antwort kennt.
- Geben Sie Ihrem Kind verständliche und alters-gerechte Informationen.  
Beispiele:
  - Wie schützen wir uns vor Corona?
  - Was gibt es für Symptome?
  - Wie wird kranken Menschen geholfen?
- Besuche bei Freunden oder Großeltern sind nicht möglich. Erklären Sie Ihrem Kind warum!
- Haben Sie selber Angst? Reden Sie offen mit Ihrem Kind darüber.

### **Ihr Kind muss in die häusliche Quarantäne?**

Die Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme. Die Quarantäne kann aber auch eine Belastung für Familien mit Kindern sein.

- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation alters-gerecht.
- Kontakt mit Bezugs-Personen über Skype, Telefon usw.
- Halten Sie einen festen Tages-Plan ein.
- Bitten Sie Nachbarn oder Freunde um Hilfe bei Besorgungen usw.
- Kontaktieren Sie die Schule. Die Schule kann Ihnen vielleicht Arbeits-Materialien für Ihr Kind schicken.
- Kinder haben ein anderes Zeit-Verständnis als Erwachsene. Malen Sie einen Kalender und streichen jeden Tag der Quarantäne ab. Das versteht ein Kind besser.
- Ihr Kind darf die Wohnung nicht verlassen. Aber trotzdem ist Bewegung wichtig. Versuchen Sie, die Bewegung zu Hause so gut wie möglich zu gewährleisten (Trampolin, Gummitwist usw.)
- Entspannungsübungen. Sie finden Anleitungen im Internet.
- Geistige Beschäftigung (Lesen, Schreiben, Knobeln usw.)
- Verringern Sie den Körper-Kontakt mit Personen im Haushalt. Erklären Sie Ihrem Kind warum.
- Bleiben Sie optimistisch. Ihr Kind spürt das und es gibt ihm Sicherheit.

Diese Informationen kommen vom Bundes-Amt für Bevölkerungs-Schutz und Katastrophen-Hilfe und dort finden Sie auch noch weitere Informationen:

[https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschuere\\_n\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschuere_n_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)