

Informationen für Eltern

Umgang mit den Maßnahmen zum Corona-Virus

16.03.2020

Liebe Eltern,

die durch das Corona-Virus hervorgerufene Krankheit COVID-19 betrifft uns alle: Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Schulen nicht mehr besuchen. In Bayern wurde der Katastrophenfall ausgerufen. Wir wissen nicht, welche Maßnahmen in den kommenden Tagen und Wochen noch getroffen werden.

Diese besondere Situation verunsichert viele Menschen. Daher haben wir vom Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) einige hilfreiche Hinweise für Sie zusammengestellt.

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf belastende und verunsichernde Situationen?

Jedes Kind, jeder Jugendliche reagiert anders. Manche spüren körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Manche sind sehr ängstlich, sehr verunsichert oder besonders nervös und reizbar. Andere wiederum haben Ein- und Durchschlafprobleme. Es gibt aber auch Kinder, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

Was können Sie für Ihr Kind tun?

Ihr Kind braucht Sie jetzt besonders. Zeigen Sie Zuverlässigkeit, Zuversicht und Ruhe in Ihren Worten und Taten.

- **Lassen Sie Ihr Kind Gefühle auf seine Art zeigen und seien Sie da.** Nehmen Sie die Gefühle und Sorgen Ihres Kindes ernst.
- **Nehmen Sie sich jetzt besonders viel Zeit für Ihr Kind!** Wenn es will, kann es beim Spielen, beim Basteln oder beim Malen leichter über Beunruhigendes sprechen oder schwierige Fragen stellen.
- **Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zuwendung.** Auch wenn es dafür eigentlich schon zu groß ist. Manche Kinder wollen jetzt nachts nicht alleine schlafen oder nässen plötzlich wieder ein. Das sollte nach ein paar Tagen besser werden.
- **Sprechen Sie so mit Ihrem Kind, dass es die Dinge verstehen kann.** Erklären Sie Maßnahmen wie Schul- und Geschäftsschließungen oder eingeschränkte soziale Kontaktmöglichkeiten. Machen Sie es nicht zu schwer, aber beantworten Sie die Fragen ehrlich, wenn Sie es können.
- **Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht sein kann.** Sonst werden Angst und Unsicherheit noch größer. Beschützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.
- **Zeigen Sie Ihrem Kind, wie besonnen Sie mit der Situation umgehen.** Besprechen Sie, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt von Ihnen mit der schwierigen Situation umzugehen.

- **Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es möchte**, wenn es beunruhigende Gedanken hat. Vielleicht möchte es Ablenkung oder mehr Ruhe?
- **Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken**. Spiel, Sport und Spaziergehen sind dafür gut. Beziehen Sie Ihr Kind zum Beispiel auch mehr in Haushaltstätigkeiten mit ein.
- **Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur** mit ausgewogenen Aktivitäten (Lern- und Spielzeiten), regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten und Schlafenszeiten. Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam mit Ihrem Kind (z.B. mithilfe von einem Übersichtsplan oder Kalender, den Ihr Kind gestalten kann).
- **Nutzen Sie die Lernangebote der Schule Ihres Kindes**. Informationen dazu bekommen Sie von Ihrer Schule.
- **Ermöglichen Sie Kontakte mithilfe der sozialen Medien**. Auch wenn geliebte Menschen wie Großeltern oder gute Freunde jetzt nicht mehr besucht werden sollten, zeigen Sie Ihren Kindern wie sie trotzdem in Kontakt bleiben können (z.B. Telefon, Bilder und Gespräche über soziale Medien). Aber lassen Sie sich und Ihre Familie auch hier nicht von zu viel Aufregung anstecken!
- **Informieren Sie sich über Aktuelles auf seriösen, vertrauenswürdigen Seiten**. z.B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de od. www.km.bayern.de)
- **Lassen Sie sich nicht entmutigen!**

Falls Sie sich große Sorgen machen, können Sie auch jetzt die Hilfsangebote und Beratungsstellen in Ihrer Nähe anrufen!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Schulpsychologinnen und Schulpsychologen von KIBBS

(Zusammengestellt auch mit Hilfe von Broschüren des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html)