

Wie man mit Kindern über die Corona-Epidemie sprechen kann:

Das Thema Corona-Virus ist für die Kinder überall sichtbar, im Hygiene-Plakat an der inzwischen verschlossenen Schulhaustür, wenn Sie sich die Hände waschen und wenn Grossmama nicht mehr auf Besuch kommt. Nicht darüber zu sprechen würde nur Verunsicherung auslösen. Die folgenden Anregungen können helfen, das Thema mit grösserer Sicherheit, anzusprechen.

- Stellen Sie sicher, dass Sie selbst nicht Angst-beladen sind, oder dass Sie begründete Ängste realistisch einordnen. Atmen Sie tief durch. Sie müssen Angst nicht verheimlichen, aber mit Ihrem Vorbild den Lernprozess, wie man mit Angst umgehen kann, unterstützen.
- Schränken Sie gegebenenfalls den eigenen Konsum überbordender Corona-News ein. Einmal täglich genügt.
- Am besten, Sie geben die Information selbst. Auch wenn Sie Ihr Kind nicht vor Informationen abschirmen müssen, sind TV-Nachrichten und Fallzahlen kaum kindgerecht.
- Eine gute Basis ist das Kinder-Info-Video der Stadt Wien: <https://youtu.be/kU4oCmRFTw> oder die Themenseite der Sendung mit der Maus: www.wdrmaus.de. Sie erklären, wie das Virus sich verbreitet, was es auslöst und warum wir jetzt Schulschliessungen haben. Und das Video der Deutschen Gesellschaft für Psychologie zeigt sehr schön, was im Kind vorgeht und was es selbst tun kann: <https://youtu.be/KfSQjA0wpVE>.
- Reden Sie mit dem Kind unaufgeregt und dosieren Sie die Informationsmenge entsprechend seinem Alter.
- Sie können es – ohne es zu bedrängen – auch fragen, was es bereits weiss, und dies allenfalls korrigieren.
- Lassen Sie Fragen zu, beantworten Sie diese korrekt, sagen Sie auch, wenn Sie oder 'man' etwas noch nicht weiss und informieren Sie, wenn man Neues weiss.
- Helfen Sie Jugendlichen, Online-Angstmacherei oder -Verharmlosungen kritisch zu hinterfragen, interessieren Sie sich für deren Surfverhalten und Meinungsbildung. Für Jugendliche lohnt sich ein Klick auf die Infoseite von <https://www.feel-ok.ch>, Stickwort 'Faktencheck'.
- Kinder tendieren zu selbstbezogenen Fantasien. Schnappt eines ein Bild von Spitalbetten auf, sieht es womöglich sich darin liegen. Versichern Sie es deshalb, dass für Kinder und Erwachsene im Alter von Mama und Papa nur minimste Gefahr besteht und dass auch eine Ansteckung meist nur zu Grippe-symptomen führt.
- Bestehen Ängste, dass Grosseltern sterben könnten, geben Sie zu, dass es Ihnen auch ein bisschen so geht, aber sagen Sie auch, dass wir gute Spitäler haben und dass die Grosseltern sich mit den Hygienemassnahmen selbst schützen und so die Gefahr sehr klein halten können. Natürlich sind sie anfälliger als Junge, aber auch bei den alten Menschen müssen nur wenige, die infiziert sind, ins Spital.
- Führen Sie die vorgegebenen Hygiene- und Distanzmassnahmen vorbildlich aber nicht in zwanghafter, sondern selbstverständlicher Art durch.
- Weisen Sie Ihr Kind ein, denn handeln gibt Sicherheit und verlangen Sie es, wenn nötig konsequent, aber ruhig: "Ich verstehe, dass es nervt. Leider muss es sein."
- Achten Sie darauf, wie das Kind auf Ihr Gespräch reagiert. Erinnern Sie es, dass es jederzeit auch mit anderen schwierigen Fragen zu Ihnen kommen kann.
- Und lassen Sie das Thema auch mal ruhen.

...und bei Bedarf, holen Sie sich Hilfe oder sprechen Sie die Lehrperson an