

Tipps des Beratungszentrum Hünterdamm für Eltern mit kleinen Kindern in der aktuellen Situation

Wie erkläre ich kleinen Kindern den Coronavirus?

Fragen Sie nach, was ihr Kind schon über die neue Krankheit verstanden hat. Dann sprechen Sie offen, aber in kurzen Sätzen über die neue Situation. Auch kleine Kinder können verstehen, dass die Kitas geschlossen sind, weil sich so wenig Menschen wie möglich anstecken sollen. Sie können auch erklären, dass ältere Menschen, wie Oma und Opa, vor Krankheit besonders geschützt werden müssen. Zeigen Sie Verständnis für die Gefühle ihres Kindes. Ja, es ist blöd, soviel zuhause zu sein und nicht draußen bei Sonnenschein auf dem Spielplatz mit Freunden toben zu können.

Wie erklärt man Kindern die Einschränkungen, wenn man selber beunruhigt ist?

Kinder spüren, wie es ihren Eltern geht. Wir sind jetzt alle in einer Ausnahmesituation, es ist normal, sich nun unsicherer oder besorgter als sonst zu fühlen. Telefonieren oder chatten Sie mit einem vertrauten Menschen und klären, was Sie beunruhigt. Nehmen Sie sich dort Zeit Sorgen z.B. wegen sinkendem Einkommen, Befürchtungen um die eigene Gesundheit oder Zukunftsängsten auszusprechen. Sprechen Sie mit ihrem Kind dagegen in einer entspannten Situation, z.B. beim Spielen.

Was hilft kleinen Kindern in dieser Situation, was schadet eher?

In den Nachrichten gibt es jetzt sehr viele Bilder, in denen es um sehr kranke Menschen und um den Tod geht. Sehr junge Kinder sollten Sie vor diesen Bildern schützen. Im Internet gibt es für Kinder auch schon fröhliche kindgerechte Beiträge über die neue Krankheit, z.B. als Sendung mit der Maus. Da kann jedes Kind auf unterhaltssame Weise verstehen, warum Händewaschen gegen Corona hilft.

Was hilft gegen den Lagerkoller?

Ein guter Mix aus Großzügigkeit und geregelterm Alltag. Wir müssen uns alle erstmal daran gewöhnen, dass das normale Leben für eine unbestimmte Zeit verschwunden ist. Man sollte jetzt nicht nur in den Tag leben und ständig fernsehen. Es sollte nach wie vor eine geregelte Tagesstruktur geben: Auch ohne Arbeit und Kita normal Aufstehen, gemeinsam miteinander essen und den Tag über eine Mischung aus Pflichten und gemeinsam Spaß haben. Am besten fragen Sie auch mal ihre Kinder, was sie nun gerne mit Mama oder Papa machen wollen. Und kommunizieren Sie den Tagesplan immer wieder und lassen neue Routinen entstehen. Das gibt Kindern Sicherheit. Und den Tag lassen sie am besten mit einem vertrauten Gute-Nacht-Ritual ausklingen. Natürlich ist es belastend, in engen Wohnungen aufeinander zu hocken. Wenn ein Streit eskaliert, suchen Sie Abstand und gehen mal eine Runde spazieren. Streit unter Paaren sollte nicht vor den Kindern ausgetragen werden.

Wo bekommen Eltern jetzt telefonische Hilfe?

Bei länger schwellenden Konflikten in der Familie und zur eigenen Entlastung ist es

gut, sich Hilfe von außen zu holen. In Lübeck ist das Beratungszentrum Huxterdamm dafür eine gute Adresse. Die Fachleute sind während der Coronakrise von Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr unter der Rufnummer 0451/793229 erreichbar. Es gibt zurzeit ausschließlich telefonische Erziehungsberatung für Eltern.