

Worum geht's?

Kinder und Jugendliche sind in dieser Zeit besonders verunsichert, haben Ängste und suchen Unterstützung. Eltern möchten ihren Kindern natürlich helfen – doch wie erkennen sie, was ihren Kindern fehlt?

Und was können sie tun?

Dieser Text gibt Anregungen und Hilfestellungen, um die Situation zu erkennen und gemeinsam zu meistern.

Wer ist HopeLit?

HopeLit ist ein Zusammenschluss von Kreativen, meist aus der Buchbranche. HopeLit möchte mit kreativem Input Hoffnung schenken und ein Lichtblick sein in einer Welt, die im Moment so chaotisch ist. HopeLit möchte zeigen: „Wir halten zusammen, über Branchengrenzen und Konkurrenzsituationen hinweg. Es gibt ein Leben nach der Corona-Crise, und darauf arbeiten wir hin. Gemeinsam. Insieme. Ensemble. Samen. Birlikte ...“

Was dürfen Sie mit unseren Texten und Bildern machen?

Dieses Buch wird von HopeLit zur Verfügung gestellt und darf gern kostenlos ausgedruckt, verbreitet und vervielfältigt werden, jedoch nur in dieser Form und solange es zum Download auf hopel.it angeboten wird. Jegliche Änderungen und Bearbeitungen sind nicht gestattet. Zudem dürfen keine Kosten für z. B. Druck oder Papier, weder gegenüber HopeLit noch dem Endnutzer, geltend gemacht werden. Auch eine weitere Verbreitung im Internet oder auf anderen Plattformen ist nicht gestattet. Gerne dürfen Sie auf unsere Webseite verweisen: www.hopel.it. Alle Rechte vorbehalten.

Impressum:

www.hopel.it
Copyright © 2020 HopeLit
hallo@hopel.it

Mittelstraße 12
76227 Karlsruhe
Deutschland/Germany

Verantwortlich:
Sandra Bennua
Melanie Czarnik

Claudia Gliemann
Elisabeth Jäcklein-Kreis
Ann Cathrin Raab

Anja Samstag
Sabrina Weber

Christiana Puschak

WIE ERKENNEN ELTERN, WAS MIT IHREN KINDERN LOS IST?



UND WAS KÖNNEN SIE TUN?

Mit Illustrationen
von Anita Gewalt

WIE ERKENNEN ELTERN, WAS MIT IHREN KINDERN LOS IST?

UND WAS KÖNNEN SIE TUN?

Unter den Einschränkungen der Pandemie und den Ängsten, die die Pandemie hervorruft, leidet nicht nur die Psyche der Erwachsenen, sondern auch die der jungen Menschen.

Viele Kinder haben Schlafstörungen und Alpträume, klagen über Kopf- und Bauchschmerzen ohne körperliche Ursachen oder können sich nicht konzentrieren. Manche ziehen sich in sich zurück und werden still, andere sind plötzlich nervös und hyperaktiv oder auch aggressiv. In vielen Fällen sind diese Symptome auch eine Folge der Anspannung durch die pandemiebedingte Situation. Und entgegen früherer Forschungsmeinungen weiß man inzwischen, dass Stress bereits Kinder empfinden können, und nicht erst Jugendliche.

Wenn ihr Kind unter einem oder mehreren der o. g. Symptome leidet, wie können Sie sich als Eltern in dieser Situation verhalten?

- Ganz wichtig: Reden Sie den Kindern die Ängste nicht aus, sondern sprechen Sie mit ihnen darüber. Manchmal ist es gut, wenn Sie von eigenen Ängsten erzählen, die Sie früher hatten oder auch von Ihrer Angst jetzt. Wenn Sie beispielsweise Angst um Ihre Eltern oder Schwiegereltern haben, sagen Sie Ihrem Kind ganz offen: „Ja, ich habe auch Angst um Oma und Opa.“ Das Kind fühlt sich dann verstanden und ernst genommen.
- Erklären Sie Ihren Kindern ehrlich, was Covid-19 ist, welche Folgen eine Erkrankung haben kann und was man tun kann, wenn man erkrankt ist.

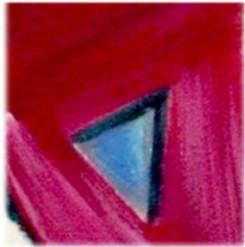


- Überlegen Sie, was Ihrem Kind Halt geben könnte, denn Sie kennen es am besten. Vielleicht ist Körperkontakt wichtig, dann kuscheln Sie und umarmen Sie ihr Kind. Wenn es nachts große Angst hat, schlagen Sie ihm vor, ausnahmsweise in Ihrem Bett zu schlafen.
- Wenn bei Ihrem Kind Wut vorhanden ist über all die Dinge, die nun nicht oder nur eingeschränkt möglich sind, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen, wie es den Frust und Ärger loswerden kann, beispielsweise durch eine gemeinsame Kissenschlacht oder ein Wettrennen, ein spielerisches Mecker-ABC oder was Ihnen sonst so einfällt. Dasselbe gilt natürlich für alle weiteren Gefühle. Es ist spannend und hilfreich für Kinder, diese offen zu benennen und sich gemeinsam auf Entdeckungsreise zu begeben, was jedem in dieser Situation guttut.



- Planen Sie nicht nur die Hausaufgaben, sondern auch die Freizeit gemeinsam. Unternehmen Sie etwas, was körperlich und seelisch guttut: beispielsweise Bewegung an der frischen Luft, gemeinsames Kochen oder gemeinsame Spiele.
- Auch Sie als Eltern brauchen Zeit für sich alleine. Erklären Sie Ihrem Kind, dass das für Sie wichtig ist und sprechen Sie mit ihm die Zeiten dafür ab.
- Vielleicht denken Sie auch einmal darüber nach, ob es schon früher Phasen gab, in denen Ihr Kind ähnliche Probleme hatte wie jetzt. Was hat Ihr Kind damals am meisten verunsichert? Warum? Was hat Ihrem Kind geholfen? Einige Kinder reagieren sensibler auf kritische Situationen als andere. Und die Zeit jetzt ist kritisch.





Achten Sie in diesem Punkt auch auf sich selbst. Vielleicht sind auch Sie besonders sensibel und leiden zurzeit unter körperlichen Symptomen. Vielleicht haben Sie mehr Angst als sonst oder Sie sind häufig niedergeschlagen und wissen gar

nicht genau, warum. Wenn Sie das schon von früher kennen, kann es passieren, dass es jetzt wieder auftritt. Holen Sie sich Hilfe von außen, wenn Sie den Eindruck haben, es geht Ihnen nicht gut und Sie kommen alleine nicht weiter. Das hilft Ihnen und damit auch Ihrem Kind, denn Kinder spüren es, wenn es den Eltern nicht so gut geht und entwickeln dann manchmal ähnliche Symptome.

Um die Situation für alle zu entspannen und den Stress zu minimieren, sollten Sie – auch wenn es schwer sein mag – Ihre Erwartungen etwas herunterschrauben.

Nehmen Sie Ihren Kindern den Leistungsdruck und versuchen Sie, nicht so hohe Ansprüche an sie zu stellen.

Die Zeiten sind schwer genug für alle, drücken Sie lieber mal ein Auge zu und versuchen Sie, weniger streng zu sein. Ihr Kind wird sich darüber freuen und sich bestimmt später wieder mehr anstrengen, wenn alles nicht mehr so stressig ist.

