

Liebe Eltern,

in die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche kommen Familien mit Heranwachsenden jeden Alters mit den unterschiedlichsten Fragen, Anliegen und Sorgen. Genauso unterschiedlich gestalten sich die Beratungen jetzt in der Corona-Zeit, aber: Im Moment sitzen irgendwie auch alle in einem Boot, denn für alle (auch für uns) gilt: Das Leben ist sehr verändert und wir fragen uns, wie wir damit umgehen können.

Wie in unserem ersten Elternbrief beschrieben, ist es dabei als allererstes wichtig, dass Eltern zunächst für sich selbst Wege suchen, mit veränderten Bedingungen, eigenen Sorgen und Ängsten umzugehen und sich im Zweifelsfall Hilfe holen. Aber Kinder sind nicht nur Spiegel der Gefühle ihrer Eltern. Sie nehmen die Situation ganz unterschiedlich wahr und haben ihre eigenen Wege, mit Unsicherheit, Angst, Wut oder Trauer umzugehen. Da müssen wir manchmal ganz genau hinschauen und hinhören, um zu verstehen. Manche Kinder haben ein „dickeres Fell“, manche brauchen jetzt mehr Unterstützung als andere. Einige bekommen vielleicht heftige Wutanfälle, andere sind besonders „lieb“ und unauffällig oder sie verhalten sich irgendwie einfach anders als sonst. Manche werden sehr anhänglich, andere ziehen sich zurück. Manche reagieren auch körperlich, zum Beispiel mit Bauch- oder Kopfschmerzen.

Natürlich haben auch die Art und Weise, wie sich der Alltag durch Corona verändert, großen Einfluss auf Wahrnehmung und Gefühle von Kindern. Wir möchten in diesem Elternbrief aber trotz der Unterschiede versuchen, eine kleine Übersicht darüber zu geben, wie Heranwachsende die Situation in unterschiedlichen Altersstufen erleben und Ideen an die Hand geben, wie Eltern dem begegnen können.

Herzliche Grüße,

Die Teams der Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche in Syke und Diepholz

Babys und Kleinkinder

Obwohl Babys und Kleinkinder noch nicht verstehen können, was ein Virus ist und die Veränderungen im Alltag für sie vielleicht weniger einschneidend sind als für ältere Kinder, spüren sie trotzdem, dass etwas anders ist. Hier gibt ein strukturierter Tagesablauf (z.B. Spaziergang vormittags, Baden abends...) Halt. Schon ganz kleine Säuglinge nehmen feinfühlig wahr, wie es ihren Eltern geht und orientieren sich an ihnen. Wenn Eltern sehr angespannt, besorgt oder ängstlich sind, werden kleine Kinder diese Stimmungen oder Gefühle in sich selbst wahrnehmen und ihrerseits z.B. mit Unruhe, Schreien, Appetitlosigkeit oder großem Nähebedürfnis reagieren. Hier ist es vor allem wichtig, verlässlich „da“ zu sein, sich dem Kind beruhigend zuzuwenden und auf seine Bedürfnisse möglichst direkt einzugehen. Manchmal kann es für Ihr Baby hilfreich sein, wenn Sie es einfach halten und seinem Schreien eine Weile „zuhören“, ohne es mit verschiedenen Beruhigungsversuchen vielleicht noch mehr zu verunsichern. Auch wenn es Ihre Worte nicht versteht, kann es helfen, es anzusehen und mit ihm zu sprechen: „Ja, erzähl‘ mir mal wie es dir geht. Du merkst, dass hier alles ganz schön durcheinander ist, oder? Mama/ Papa ist hier, ich verstehe dich. Ja, da hast du wirklich recht, das ist manchmal echt zum Schreien!“ Und wenn das „Zuhören“ durch einen Gehörschutz erträglicher wird – wunderbar!

Ideen für Babys und Kleinkinder im Internet

- **Spiel- und Bewegungslieder für Babys und Kleinkinder:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLM9BsUcYb5MnIQ3QY1tTGmYhAYshyft8u>

- **Anleitung zur Babymassage:** <https://youtu.be/g5nIONfCAOk>

- **Babyspielzeug selber basteln:**

https://www.google.com/search?q=babyspielzeug+basteln&client=ms-android-tmobile-de&prmd=sivn&sxsr=ALeKkOOjIVxEYLKck7BB_WM8XEIpWMLg:1586264916522&source=lnms&tbn=vid&sa=X&ved=2ahUKEwjQuPmmsdboAhWRyKQKHejNDcAQ_AUoA3oECA4QAw&biw=360&bih=560

Krippen-Kinder

Für viele Eltern gerade von jüngeren Krippen-Kindern ist jetzt eine große Herausforderung, dass sich der Alltag für Ihr Kind sehr verändert, es aber noch nicht verstehen kann, warum. Im Vordergrund steht jetzt das „Nein“, das Sie immer und immer wieder aussprechen: Nein, wir können nicht auf diesen Spielplatz gehen. Nein, wir können nicht zu Max rüber laufen, obwohl er doch da drüben ist. Nein, wir fahren heute nicht zu Oma und morgen und übermorgen auch nicht. Mit jedem „Nein“ wird es schwieriger, auch weil Ihr Kind vermutlich zunehmend mit Wut oder Trauer reagiert. Jeden Tag Wutanfälle über die gleichen Dinge und das, obwohl Sie alles geben, um Ihr Kind abzulenken und versuchen, ihm die Lage altersgerecht zu erklären – das ist schwer auszuhalten.

Hier heißt es: Durchhalten, denn das muss Ihr Kind auch. Erklärungen helfen nicht gegen blöde Gefühle und Ihr Kind kann sie noch nicht anders ausdrücken als durch Schreien oder Weinen – selbst wenn es schon ein bisschen sprechen kann. Manchmal scheint sich die Wut Ihres Kindes gegen Sie zu richten, obwohl Sie ja gar keine Schuld an der Situation haben. Da ist es wichtig zu verstehen: Sie sind einer der wichtigsten Menschen für Ihr Kind und es wendet sich mit diesen schweren Gefühlen an Sie, um damit Hilfe zu bekommen. Es hilft ihm, wenn Sie an seiner Seite sind und Verständnis ausdrücken: „Ja, du bist ganz sauer, das verstehe ich, und da darfst du auch mal ganz laut schimpfen. Ich bin auch sauer und wünschte, es wäre anders, aber wir schaffen das schon. Komm, wir stampfen ganz laut auf den Boden und fletschen die Zähne wie ein Tiger, vielleicht geht es uns dann besser! Wir müssen nur aufpassen, dass sich niemand weh tut, darum halte ich jetzt kurz deine Hände fest, wenn du mich jetzt hauen willst.“

Besonders wichtig ist für Krippen-Kinder auch jetzt eine möglichst klare Tagesstruktur mit Spiel- und Bewegungsangeboten, z.B.:

- Baden mit Spielzeug/ verschiedenen Gefäßen
- Aus einem großen Karton ein Auto/ Haus/ Flugzeug basteln, anmalen und spielen
- Hindernis-Parcours aufbauen (drinnen oder draußen)
- Aschenputtel-Spiel: Bohnen/Linsen/Erbsen/Kastanien in einer Schüssel mischen und das Kind sortiert sie in Mulden eines Eier-Kartons
- Spielzeug mit anderen Kindern aus der Krippe tauschen (sich Kisten vor die Tür stellen, Spielzeug evtl. desinfizieren)

Kita-Kinder

Viele Kita-Kinder genießen es, morgens mal ein bisschen länger zu schlafen, freuen sich über zusätzliche Familienzeit und weniger Hektik. Gleichzeitig vermissen einige aber auch den Kindergarten, selbst wenn sie das nicht so sagen: *Erinnert sich Ihr Kind an Erlebnisse aus der Kita, erzählt es von Kindern, die es sonst jeden Tag sieht oder von ErzieherInnen? Das zeigt, dass es mit dem Fehlen der Kita-Zeit beschäftigt ist.*

Je älter Ihr Kind ist, desto mehr können Sie ihm in altersgerechter Sprache das Corona-Virus und die Veränderungen im Alltag erklären (z.B. Video unten). Zu häufiges Thematisieren verunsichert aber eher. Darum ist es wichtig darauf zu achten, dass Ihr Kind nicht ständig „nebenbei“ aus Erwachsenen-Gesprächen oder im Radio/ Fernsehen Informationen aufschnappt, die es gar nicht verarbeiten kann.

Erklärungen helfen Kindern auch nicht gegen schwierige Gefühle, die jetzt auftauchen. Ihr Kind wird immer wieder traurig oder wütend sein, wenn es nicht auf den Lieblingsspielplatz und nicht zum Spielen zum Nachbarskind gehen darf. Wir möchten Sie ermutigen, Ihr Kind mit diesen Gefühlen zu begleiten und Verständnis zu zeigen. Das ist besonders auch dann wichtig, wenn Ihr Kind seine Wut scheinbar gegen Sie richtet. In solchen Situationen ruhig und geduldig zu bleiben, fällt oft schwer. Wichtig ist dann zu verstehen: Auf ein Virus kann man nicht wirklich wütend sein, es würde jedenfalls nichts helfen. Also wendet sich Ihr Kind an Sie – oder fühlt eben gegen Sie – und bittet Sie um Hilfe. Sie können mit Ihrem Kind gemeinsam Worte und Lösungen finden, z.B.: „Du bist jetzt richtig doll sauer, das kann ich gut verstehen. Das ist auch richtig blöd, dass wir immer am Spielplatz vorbeikommen und nicht spielen können. Komm, wir rennen schnell weiter und stampfen dabei ganz laut und machen ein Monstergebrüll!“

Wichtig ist für Kita-Kinder, dass es jeden Tag weiter klare Strukturen und Rituale gibt. Neben gemeinsamen Mahlzeiten können Sie z.B. eine tägliche Sportstunde einbauen, eine Zeit zum Malen und Basteln und auch Ruhe-Zeiten, z.B. mit einem Hörspiel.

Ideen für Kita-Kinder:

- Corona-Virus für Kleine erklärt (Stadt Wien):
<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>
- Tägliche Sportstunde für Kita-Kinder vom Basketball-Club Alba Berlin auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk>

- Spielzeug/ Bücher mit anderen Kindern aus der Kita tauschen (sich Kisten vor die Tür stellen, Spielzeug evtl. desinfizieren)

Schulkinder

Schulkinder machen sich ganz unterschiedliche Gedanken darüber, was um sie herum passiert und wollen auch unterschiedlich viel oder wenig darüber wissen. Manche haben viele Fragen und beruhigen sich, wenn Erwachsene geduldig erklären. Andere möchten sich lieber ablenken. Vielleicht fragt Ihr Kind auch nach und hört im nächsten Moment gar nicht mehr zu. Schauen Sie immer wieder, was Ihr Kind gerade braucht und sich wünscht. Es soll wissen, dass es mit Fragen und Sorgen zu Ihnen kommen kann.

Auch wenn Schulkinder die Veränderungen in ihrem Alltag schon besser verstehen können: Erklärungen helfen nicht gegen schwierige Gefühle wie Traurigkeit oder Wut. So geht es uns Erwachsenen ja auch: Obwohl wir wissen, dass es richtig ist, jetzt nicht in den Osterurlaub zu fahren, werden wir doch manchmal richtig sauer. Es kann sein, dass Ihr Kind jetzt öfter „frech“ oder „bockig“ ist, es mehr Streit zwischen Geschwistern gibt, das Essen nicht schmeckt, und so weiter. Und dann gibt es ja auch noch die Schulaufgaben. Da kippt die Stimmung schnell und es braucht viel Geduld und Nachsicht. Vielleicht hilft es Ihnen, sich immer wieder zu sagen: Mein Kind muss jetzt auf vieles verzichten. Ihm fehlt der Opa, die Freundin, die Turnstunde, die große Pause, das Nach-Hause-Kommen nach der Schule. Sie können überlegen, ob es deshalb hier und da okay ist, für die Corona-Zeit bestimmte Regeln zu lockern (zum Beispiel die Zeiten am Computer oder Fernseher).

Das heißt natürlich nicht, dass keine Regeln mehr gelten und dass man keine Rücksicht auf andere nehmen muss – im Gegenteil ist das jetzt besonders wichtig, damit es nicht ständig „knallt“, und das können Schulkinder auch schon verstehen. Vielleicht kann jeder (z.B. im Gegenzug für eine Stunde mehr vor dem Computer) auch eine zusätzliche Aufgabe zuhause übernehmen. Feste Zeiten für Mahlzeiten, Schulaufgaben, Draußen-Sein, Fernsehen oder „Ruhe-Zeiten“ geben Verlässlichkeit und vermeiden – ab und zu – Diskussionen und Streit.

Fragen Sie Ihr Kind jeden Tag, mit was es sich heute beschäftigt hat, auch wenn es z.B. „nur“ vor dem Computer gesessen hat: „Was hast du denn genau gemacht? Was magst du an diesem Hörspiel/ Computerspiel/ Film? Hast du das Spiel allein gespielt oder online mit anderen? Hast du deinen Freund gefragt, wie es ihm jetzt gerade geht? Wie geht's dir? Können wir etwas machen, das dir hilft oder worüber du dich freuen würdest?“

Ideen für Schulkinder:

- Video aus der Schweiz über Corona: <https://www.youtube.com/watch?v=ZeazXE4ZljM>
- Tägliche Sportstunde für Kinder verschiedenen Alters vom Basketball-Club Alba Berlin auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU>
- Spielzeug/ Bücher mit anderen Kindern aus der Schule tauschen (sich Kisten vor die Tür stellen, Spielzeug evtl. desinfizieren)

Jugendliche

Jugendliche wollen „ihr Ding“ machen – oft ohne ihre Eltern. Sie wollen eigene Entscheidungen treffen und auch Fehler machen dürfen. Grenzen werden immer wieder neu verhandelt. Das führt zu Streit und Machtkämpfen, aber Schritt für Schritt auch zu mehr Unabhängigkeit und Eigenständigkeit. Wir haben von Eltern gehört, dass solche Machtkämpfe jetzt noch öfter vorkommen, weil die Regeln in der Corona-Zeit (z.B. die Kontaktsperre) Jugendliche sehr begrenzen. Eltern müssen diese Regeln durchsetzen und mit ernsthaften Folgen rechnen (z.B. Ansteckung oder Bußgeld), wenn das nicht gelingt. Sie fühlen sich verantwortlich, Jugendliche fühlen sich eingesperrt. Um bei diesem Thema nicht immer wieder in Streit zu geraten kann es hilfreich sein deutlich zu machen, dass alle in einem Boot sitzen: „Ich weiß, es ist schwer, dass du nicht zum Training/ Jugendtreff gehen kannst! Mir geht's ja auch so! Lass uns zusammen überlegen, wie wir das hinkriegen können und was dir hilft. Wie wär's zum Beispiel mit einem Mädels- oder Jungs-Abend auf Skype: Jede(r) bestellt Pizza und dann wird gequatscht.

Der eine oder die andere wird Regeln brechen und Grenzen überschreiten, z.B. heimlich Freund oder Freundin treffen. Das ist nicht okay, aber in dieser Krisensituation nachvollziehbar. Niemand kann und darf eingesperrt werden, es geht um Vertrauen. Sprechen Sie darüber, warum die Regeln für Sie wichtig sind und darüber, was z.B. eine Ansteckung für Sie und Ihre Familie bedeuten kann: Ist vielleicht jemand besonders gefährdet? Welche Folgen hätte eine Quarantäne persönlich und beruflich/finanziell für alle? So fällt es vielleicht leichter, selbst Verantwortung zu übernehmen.

Der Alltag sieht jetzt ganz anders aus als sonst und alle müssen Wege finden, damit umzugehen. Vielleicht ist es schwieriger, sich zurückzuziehen und es „knallt“ schneller. Sie können zusammen überlegen: Wer ist heute wann zuhause? Wer muss was für Schule oder Arbeit erledigen und was braucht er/sie dazu an Material, Zeit, Hilfe, Ruhe? Wer kann welche Aufgaben zuhause übernehmen, z.B. Einkaufen, Kochen oder auf kleine Geschwister aufpassen? Wer möchte was für sich machen? Wollen wir etwas gemeinsam machen? Und auch wenn Jugendliche vermitteln, „Lass' mich in Ruhe, ich brauch' dich nicht!“, brauchen

sie vielleicht doch ab und zu Ihr offenes Ohr oder dass Sie einfach da sind und z.B. zusammen fernsehen.

Jugendliche brauchen aber auch Gleichaltrige (und auch Erwachsene wie Lehrer oder Trainerinnen), von denen sie erfahren, wie sie auf andere wirken, was andere an ihnen mögen und was nicht so gut ankommt. Diese Rückmeldung ist ganz wichtig für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit, aber genau das fehlt jetzt besonders: Der persönliche Kontakt zur so genannten „peer group“, also zu anderen Jungen und Mädchen, die in ihrem Alltag eine Rolle spielen. Das verunsichert natürlich: Wie sicher kann ich mir einer Freundschaft sein? Was passiert „hinter meinem Rücken“? Viele Jugendliche haben Zweifel und machen sich Sorgen. Da ist es toll, dass viele Kontakte unter Jugendlichen schon lange auch „online“ funktionieren: Über Chats, soziale Netzwerke oder durch das gemeinsame Spielen fühlt man sich nicht so allein und das kann durch die schwere Zeit helfen. Wir möchten Ihnen darum empfehlen, die „Online-Zeit“ nicht einzuschränken (z.B. als Strafe) und vielleicht sogar darüber nachzudenken, ob diese Zeit vorübergehend ein bisschen ausgedehnt werden könnte.