

HINWEISE ZUM UMGANG MIT KINDERN

In Notsituationen, wenn ein schwerwiegendes kritisches Ereignis wie beispielsweise die aktuelle Corona-Infektion uns trifft, können sehr emotionale Auswirkungen für den Einzelnen und die Gemeinschaft entstehen. Opfer eines traumatischen Ereignisses erleben eine Störung ihres mentalen und emotionalen Gleichgewichts; sie sind ständig in Alarmbereitschaft, was mit einer Gefährdung ihres Sicherheitsgefühls einhergeht. Ein plötzlich eintretendes Ereignis kann Menschen überfordern und schafft Beunruhigung und Verwirrung, sowie Reaktionen wie sie Gefahren- oder Angstsymptome hervorrufen. Solange Kinder und Erwachsene angemessen unterstützt werden, sind sie für schwierige Situationen gut ausgerüstet.

Reaktionen auf traumatische Ereignisse können sich vielfältig zeigen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, um Trauer und Besorgnis zu empfinden und auszudrücken. In Momenten der Gefahr müssen sich Kinder an ihre Bezugspersonen wenden. Wenn die Bezugspersonen jedoch demselben Ereignis ausgesetzt sind, können Kinder die Aufregung und Unruhe der Erwachsenen bemerken und ebenso darauf reagieren. Für Erwachsene ist es sehr wichtig, psychologische Unterstützung und Hilfe zu finden, um mit auftretenden normalen Stressreaktionen umgehen zu können und ihren Kindern die notwendige emotionale Sicherheit zu bieten. Wenn Kinder einem dramatischen Ereignis ausgesetzt sind, drücken sie ihre Gefühle, je nach Alter und Entwicklungsstand, anders aus als. Kinder können eine große Anzahl emotionaler Reaktionen und Verhaltensreaktionen zeigen.

Nach einem kritischen Ereignis, wie der Bedrohung durch das Coronavirus, können Kinder unterschiedliche Gefühle verspüren: Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Angst, und Verwirrung - auch als Folge der anhaltenden Isolation und des durcheinandergebrachten Tagesablaufs. Sie können auch somatische Reaktionen mit körperlichen Symptomen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen) entwickeln. Es gibt starke individuelle Unterschiede in der Manifestation, Dauer und Intensität dieser Reaktionen. Der Verarbeitungsprozess ist subjektiv: es ist möglich, dass einige Kinder nur eine dieser Reaktionen erleben, während andere mehrere Reaktionen gleichzeitig an einem Tag oder über einen längeren Zeitraum erfahren.

Hier sind die häufigsten Reaktionen:

- **Durch Stress entsteht oft Wut und Gereiztheit**, welche die Kinder an ihnen nahestehende Personen (Eltern, Freunde) richten. Denken Sie daran, dass Wut ein gesundes Gefühl ist und auf eine nützliche Weise ausgedrückt werden kann.
- **Langeweile kann mit der Situation verbunden sein, mit der Geschwindigkeit des Fernunterrichts Schritt zu halten.** Denken Sie daran, dass eine drastische Änderung der Umgebung für Verwirrung sorgen und zu Schwierigkeiten beim Befolgen der Anweisungen führen kann. Beruhigen Sie die Kinder und erklären Sie ihnen, dass diese Maßnahmen von Experten vorgeschlagen wurden und es sinnvoll ist, sie zu akzeptieren, um sich selbst zu schützen.
- **Schmerzen drücken sich durch das Verhalten aus.** Je nach Alter ist es möglich, dass Kinder ihre Sorgen nicht verbal ausdrücken. Sie können gereizt sein, Konzentrationsschwierigkeiten haben, Momente des Ereignisses nachspielen oder Bilder darüber zeichnen, die an das erinnern, was sie über die Infektion gehört haben. Sie können Angst vor Dingen entwickeln, vor denen sie vorher keine Angst hatten oder Verhaltensweisen zeigen, die typisch für frühere Entwicklungsstadien sind: sie machen wieder Dinge, die sie in der Vergangenheit getan haben oder spielen Spiele, die sie gespielt haben als sie jünger waren.

- **Schlaf- und/oder Essprobleme.** Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen und Albträume oder Hypersomnie, was bedeutet, dass Sie auch tagsüber noch viele Stunden schlafen.
- **Energiemangel.** Müdigkeit, Schwierigkeiten bei der sozialen Interaktion und Tendenz zur Selbstisolierung.
- **Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit von Eltern oder Betreuern.** Kinder können große Probleme entwickeln, sich von Bezugspersonen zu trennen, wegen der Befürchtung, dass ihnen oder ihren Verwandten etwas Schlimmes passieren oder diese sterben könnten.

Diese Reaktionen sind normal, insbesondere in der Phase sich veränderter Gewohnheiten.

WAS SIE FÜR KINDER TUN KÖNNEN

- **Lassen Sie die Kinder wissen, dass es normal ist, überfordert, verängstigt oder besorgt zu sein.** Erklären Sie, dass alle Gefühle in Ordnung sind (Normalisierung und Validierung von Reaktionen).
- **Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht, erklären Sie, dass es normal ist,** dass auch Erwachsene nach einem solchen unerwarteten Ereignis emotionale Reaktionen haben und alle Reaktionen normal und beherrschbar sind. Unbehagen entsteht, wenn Emotionen unterdrückt und nicht ausgedrückt werden. Auf diese Weise haben Kinder ein Vorbild und lernen Ihnen zu vertrauen und von ihren emotionalen Zuständen erzählen können.
- **Behalten Sie die normale Struktur/den normalen Rhythmus** bei.
- **Sagen Sie die Wahrheit und halten Sie sich an die Fakten.** Tun Sie nicht so, als ob nichts passiert sei und versuchen Sie es nicht zu verharmlosen. Kinder sind sehr gute Beobachter und werden sich mehr Sorgen machen, wenn sie bei Ihnen Inkonsistenzen bemerken. Gehen Sie nicht auf das Ausmaß oder die Folgen der Coronavirus-Situation ein, insbesondere bei kleinen Kindern.
- **Verwenden Sie** dem Alter der Kinder entsprechende **einfache Wörter**, setzen Sie sie nicht übermäßig traumatischen Details aus und lassen Sie viel Raum für Fragen. Wenn Sie Probleme mit einer Frage haben, nehmen Sie sich Zeit und sagen Sie: *"Mama / Papa weiß es nicht, ich werde nach weiteren Informationen suchen und wenn ich diese habe, werde ich es dir sagen, ok?"*
- **Zeigen Sie den Kindern, dass sie und auch für sie wichtige Erwachsene jetzt in Sicherheit sind.** Geben Sie immer Informationen weiter, die sich an die Realität und die Fakten halten.
- **Erinnern Sie sie daran, dass es qualifizierte Personen gibt, die sich um die Folgen des Ereignisses kümmern** und sich dafür einsetzen, dass keine derartigen Probleme mehr auftreten (*„Hast du gesehen, wie viele Ärzte arbeiten? Es sind alles sehr gute Leute, die wissen, wie man Erwachsenen und Kindern in Schwierigkeiten hilft“*).

- **Zeigen Sie Offenheit und körperliche Nähe; versuchen Sie mit einer beruhigenden Stimme zu sprechen.**
- **Lassen Sie Kinder über ihre Gefühle sprechen** und versichern Sie ihnen, dass ihr gemeinsam damit umgehen könnt, auch wenn die Situation schwierig ist. Auf diese Weise können Sie den emotionalen Zustand, in dem sich die Kinder befinden, leichter überprüfen und ihnen auf die am besten geeigneten Weise helfen.
- **Wenn Kinder Wutausbrüche haben, kann ihnen das Aussprechen ihres Zorns dabei helfen**, mehr Kontrolle zu erlangen und es zu regulieren lernen („*Bist du wütend? Weißt du, dass deine Mutter auch wütend ist?*“).
- **Wenn Kinder Schuldgefühle zeigen, ist es wichtig, ihnen zu versichern, dass sie keinesfalls an den Ereignissen schuld sind** („*Es ist nicht deine Schuld, wenn...*“).
- **Sagen Sie keine Dinge wie:** „*Ich weiß, wie du dich fühlst*“; „*Es könnte schlimmer sein*“; „*Denk nicht darüber nach*“; „*Dank dessen wirst du stärker sein*“. Diese Ausdrücke, mit denen sich Erwachsenen gegenseitig beruhigen, können das Zeigen von Emotionen und schmerzhaften Gefühlen bei Kindern beeinträchtigen, die aufgrund des schrecklichen Ereignisses entstanden sind.
- **Benehmen Sie sich nicht so, als ob nichts passiert wäre.** Es ist wichtig zur Routine zurückzukehren, da dies beruhigend ist. Machen Sie nicht zu viele Geschenke und organisieren Sie keine zusätzlichen Aktivitäten. Die Rückkehr zur normalen Routine ist das Natürlichste und Gesundeste was Sie tun können. Wenn das nicht möglich ist, beruhigen Sie die Kinder und halten Sie den Familienalltag so weit wie möglich aufrecht.
- **Lassen Sie Kinder nicht vor dem Fernseher oder Radio allein.** Menschen, die von der Coronavirus-Bedrohung betroffen sind, müssen eine Bedeutung für das Geschehen finden und verbringen daher viel Zeit damit die Nachrichten in Fernsehen, Radio und Internet zu verfolgen. Es ist wichtig, dass Kinder niemals allein gelassen werden, während Sendungen laufen, die sich auf die Krise beziehen. Verbieten Sie nicht die Nachrichten zu schauen, sondern wählen Sie einen Moment während des Tages oder 10 Minuten aus, um dies gemeinsam zu tun (wählen Sie die Nachrichten vorher aus) und den Kindern genau zu erklären, was gesagt wird. Konzentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf beruhigenden Details (zum Beispiel die Ärzte, die helfen) und geben Sie den Kindern die Zeit, die sie benötigen, um Fragen zu stellen.

Wenn Sie keine Verbesserung der Reaktionen Ihrer Kinder feststellen, ist es hilfreich, das Problem an geschulte Fachkräfte zu richten, die Ihnen helfen können, den Stress Ihrer Kinder bestmöglich zu bewältigen.