



©Tanja Aranovych

### **Kinder brauchen ehrliche und kindgerechte Antworten auf all ihre Fragen**

Kinder haben ehrliche Antworten auf ihre Fragen verdient! Auch schwierige Fragen („Kann ich es auch bekommen?“, „Kann es sein, dass jemand stirbt, den wir kennen?“, „Kann es sein, dass du deine Arbeit verlierst?“) können ehrlich beantwortet werden, ohne das Kind zu verängstigen („Ja, das kann sein. Aber ich halte es für sehr, sehr unwahrscheinlich/ich hoffe, dass es nicht so kommt.“). Kindern unrealistische Antworten zu geben („Uns kann sicher nichts passieren!“) oder Dinge zu versprechen, die derzeit unklar sind, („Nach Ostern ist alles wieder normal!“) ist nicht hilfreich. Eine ehrliche Antwort könnte z.B. lauten: „Niemand kann das genau sagen, und ich weiß es auch nicht. Aber ich hoffe, dass...“

### **Die Haltung der Eltern ist Vorbild für ihre Kinder, Zuversicht der Eltern hilft Kindern**

Videos und Nachrichtensendungen für Kinder, die schwierige Themen erklären, sind eine tolle Sache – vor allem für jüngere Kinder ist aber wichtig, welche Haltung ihre Eltern dazu haben: Sind sie besorgt, zuversichtlich, verängstigt...? Die meisten Kinder nehmen sich ihre Eltern als Vorbild, ob sie eine Situation als harmlos oder bedrohlich einschätzen sollen. Um die ungewisse Situation gut ertragen zu können, braucht vielleicht auch Ihr Kind Bestätigung, dass Sie zuversichtlich sind, dass die Situation auszuhalten ist und dass alles ein gutes Ende nehmen wird.

### **Werden Gefühle von Eltern benannt – auch negative – beruhigt das Kinder**

Normalerweise erleben Kinder, dass sie etwas verängstigt oder verunsichert, die Erwachsenen aber gelassen bleiben. Das gibt Kindern Sicherheit. Etwas Vergleichbares wie die Covid-19-Pandemie haben aber auch Erwachsene noch nicht erlebt. Auch sie sind verunsichert oder verängstigt und wissen nicht, wie es weitergehen wird. Die Beunruhigung ihrer Eltern zu spüren, irritiert Kinder noch mehr. Wenn Sie mit Ihrem Kind über ihre Gefühle sprechen können, werden Sie seine Unsicherheit nicht verstärken, sondern es beruhigen. Wer auch für schwierige Gefühlslagen Worte finden kann, vermittelt seinem Kind Sicherheit und hilft ihm, Stimmungen, die es spürt, besser einordnen und verstehen zu können. Sprachlosigkeit beunruhigt Kinder meistens viel stärker.

### **Erklärvideos helfen beim Gespräch mit dem Kind, ersetzen es jedoch nicht**

Es gibt mittlerweile viele Videos, die die Covid-19-Pandemie kindgerecht erklären. Es ist gut, wenn Sie sich diese Videos gemeinsam mit Ihrem Kind ansehen – ein Video kann aber ein persönliches Gespräch über die aktuelle Situation nicht ersetzen: Im besten Fall wird das Video bei Ihrem Kind neue Fragen und Überlegungen aufwerfen, die es mit Ihnen besprechen möchte.

### **Verständnis und Trost helfen Kindern zu akzeptieren, wenn etwas grade nicht geht**

In der aktuellen Situation wollen viele Kinder etwas anderes als ihre Eltern: in den Park gehen statt zuhause zu bleiben, mit den Eltern spielen, statt sich still zu beschäftigen oder „chillen“ statt für die Schule zu arbeiten. Dabei handelt es sich um ganz normale und angemessene kindliche Bedürfnisse. Versuchen Sie, Ihrem Kind zu vermitteln, dass Sie seine Bedürfnisse verstehen können: „Ich kann das verstehen, dass du keine Lust hast zu lesen, aber ich muss noch etwas Dringendes für meine Arbeit erledigen – bitte setz dich eine halbe Stunde mit deinem Buch hin...“ Trösten Sie es, wenn es traurig oder enttäuscht ist.