



Kurz und Knapp - Kindern Orientierung geben

Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können. Mehr und ausführlichere Informationen rund um das Thema „Was Kindern hilft“ finden sich im Dokument „[Kindern Orientierung geben](#)“ auf unserer Seite www.aetas-kinderstiftung.de.

Darüber sprechen

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind erklären, was es wissen muss, ihm aber keine unnötige Angst machen. Ein gutes Gespräch führt dazu, dass der Kopf ruhiger und das Herz sicherer wird.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie die Regeln kennen und wissen, was zu tun ist, selbst wenn Sie sich Sorgen machen.
- Wenn sich Ihr Kind Sorgen macht, haben Sie Verständnis und korrigieren Sie, was nicht sicher ist oder gar nicht stimmt.
- Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes und holen Sie sich Tipps, wenn Sie keine Antwort wissen.

Sicherheit betonen

- Wenn Sie selbst Trost brauchen oder große Angst haben, sprechen Sie darüber bitte mit anderen Erwachsenen. Für Kinder sind erwachsene Ängste und Sorgen schnell zu viel. Vielleicht hilft jemand aus Ihrem Bekanntenkreis oder der Familie. Sie können aber auch eine telefonische Beratung ausprobieren.
- Lassen Sie nicht alle Nachrichten ohne jeden Schutz in Ihre Familie. Besonders kleine Kinder können noch nicht einschätzen, wie gefährlich etwas ist, und bekommen schnell Angst. Richten Sie Zeiten ohne schwierige Themen ein und führen sie „Erwachsenengespräche“ nicht in Gegenwart Ihrer Kinder.
- Kinder brauchen schöne Gedanken, wenn es schwierig ist. Erzählen Sie Kindern deshalb von allem Guten, was gerade passiert, wie viele Menschen schon wieder gesund sind oder daran arbeiten, dass alle Kranken gut versorgt werden, und dass die ganze Welt gerade zusammenhält und hilft.

Etwas tun

- Selbst etwas tun zu können, schenkt Kindern das Gefühl, wichtig zu sein. Machen Sie Ihre neue Tagesstruktur durch einen geschriebenen oder gemalten Plan sichtbar und lassen Sie Ihr Kind erledigte Punkte abhaken. Besprechen Sie, welche kleinen Aufgaben es übernehmen möchte oder bei welchen Dingen es helfen kann. Markieren Sie im Plan die Tage mit einem großen Smiley, an denen Sie ein gutes Team waren.
- Achten Sie auf Abstand und Hygiene und loben Sie Ihr Kind, wenn es die Regeln gut einhält.
- Schlagen Sie Möglichkeiten vor, wie Ihr Kind mit Verwandten und Bekannten in Kontakt bleiben kann.
- Setzen Sie gemeinsam kleine Zeichen für alle, die gerade mithelfen oder selbst krank sind, indem Sie zum Beispiel zu einer bestimmten Zeit ein kleines Licht anzünden oder einen Zettel ins Fenster kleben, auf dem steht: „Wir denken an Euch!“.

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kurz und Knapp: Kindern Orientierung geben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter www.aetas-kinderstiftung.de, Stand: 20.04.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

