



Wie spreche ich mit Kindern über Ängste?

Die anhaltende Belastungssituation durch die Ausbreitung des Coronavirus macht vielen Kindern Angst. Wie können Eltern mit ihren Kindern über die Gefahr und ihre Ängste sprechen, um ihnen bei der Bewältigung zu helfen?

- **Sich über eigene Gefühle klar werden**
Kinder reagieren – wie Erwachsene auch – sehr unterschiedlich auf bedrohliche Situationen. Wichtig ist, wie ihre Bezugspersonen, also ihre Vorbilder, sich in diesem Zusammenhang verhalten. Um eigene Ängste nicht auf Kinder zu übertragen, sollte man die eigenen Gefühle reflektieren und sie mit anderen Erwachsenen besprechen.
- **Ängste sind nichts „Schlechtes“**
Grundsätzlich gehören Ängste zu einer normalen Entwicklung bei Kindern und verändern sich in der Regel im Laufe der Entwicklung. Ängste sind Warnsignale vor Gefahren und damit unter Umständen sogar lebensnotwendig.
- **Kinder sind keine kleinen Erwachsenen**
Kinder gehen anders mit Ängsten um als Erwachsene, deshalb sollte man sie nicht mit „erwachsenen“ Maßstäben messen. Sie verarbeiten auch Informationen anders als Erwachsene. Daher ist es eine gute Richtschnur, vor allem auf die Fragen des Kindes zu hören und diese zu beantworten. Dadurch vermeidet man, mehr Informationen zu geben, als verarbeitet werden können und die „Corona-Krise“ zum Dauerthema zu machen. Konkrete Rückfragen, z.B. darüber was das Kind schon über das Thema weiß, können dabei helfen einzuschätzen, welche Informationen für das Kind hilfreich sein können.
- **Sachliche Informationen und Fakten helfen**
Eltern sollten das Thema „Corona“ nicht vermeiden, das verunsichert Kinder nur noch stärker und lässt sie mit ihren Ängsten und Fragen allein. Wichtig ist es, auf altersgerechte Weise über die sachlichen Informationen zu sprechen und bei den Fakten zu bleiben. Gut geeignete Internetadressen hierfür sind z.B. www.logo.de, www.kindersache.de oder www.blinde-kuh.de. Spekulationen und Hypothesen verängstigen unnötig.
- **Gefühle wahr- und ernstnehmen**
Ziel sollte es nicht sein, Kindern ihre Ängste „zu nehmen“, sondern ihnen durch Gesprächsangebote den Umgang mit der Angst zu ermöglichen. Dabei ist es hilfreich, gemeinsam mit dem Kind zu überlegen: Was kann dich gegen deine Angst stark machen? Was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht, weil du Angst hast?
- **Nicht alles ändern**
Darüber hinaus hilft es Kindern, wenn der Tagesablauf trotz der Kita- und Schulschließungen strukturiert ist, wenn Rituale beibehalten werden und die Regeln des familiären Zusammenlebens weiterhin gelten.



- **Informationsflut dosieren**

Grundsätzlich sollten Kinder mit belastenden Fernsehbildern nicht allein gelassen werden. Hilfreich ist es auch, die Nachrichtendichte zu reduzieren und sich nur zu ein oder zwei festgelegten Zeitpunkten am Tag mit neuen, seriösen Informationen (z.B. www.tagesschau.de, www.heute.de, www.rki.de) zu versorgen. Vor dem Einschlafen sollten zumindest Kinder keine Nachrichten mehr sehen.

- **Mit gutem Beispiel vorangehen**

Nicht nur bei den Verhaltensregeln zur Hygiene und Kontaktbeschränkung, sondern auch bei der psychischen Bewältigung der Corona-Krise sind Eltern für ihre Kinder wichtige Vorbilder. Daher hilft es Kindern, wenn Eltern auch gut für sich selber sorgen und dabei ihre Strategien explizit benennen (z.B. „Ich vermisse XY richtig, ich werde heute mal mit ihr/ihm telefonieren!“, „Mir fällt hier gerade die Decke auf den Kopf, ich mache gleich mal einen langen Spaziergang!“, „Immer nur Corona in der Zeitung – ich kauf mir heute mal stattdessen eine Illustrierte oder ein Rätselheft!“).

Die Mitarbeiterinnen der Schulpsychologischen Beratungsstelle stehen gerne für individuelle telefonische Beratungen zu allen Fragen rund um das Thema „Zu Hause lernen“ zur Verfügung.

