

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

@HOME

WORÜBER UND WIE MIT KINDERN SPRECHEN?

Isoliert im eigenen Zuhause sind Kinder mit Fragen rund um das Virus konfrontiert. Wie soll man mit Ihnen sprechen und was Ihnen sagen, zumal wir Erwachsenen uns selbst zahlreiche Fragen stellen?

ZUHÖREN

Ihr Kind zu fragen, was es weiß und über das Virus denkt, bietet Ihnen die Möglichkeit, Interesse für seine Sorgen zu zeigen und seinen Wissensstand sinnvoll zu ergänzen.

Man sollte einem Kind ein sicheres Umfeld bieten, in dem es sich frei ausdrücken kann. Spielen Sie seine Sorgen nicht herunter und zeigen Sie ihm, dass Sie verstehen, was es fühlt. Wenn Sie gefragt werden, was Sie empfinden, lügen Sie es nicht an, wenn Sie Ängste oder Sorgen haben, sondern beenden Sie das Gespräch mit einer positiven Bemerkung: dieses Virus wird dank der Medizin besiegt werden, in der Zwischenzeit bleiben wir zu Hause und schützen uns durch geeignete Vorsichtsmaßnahmen.



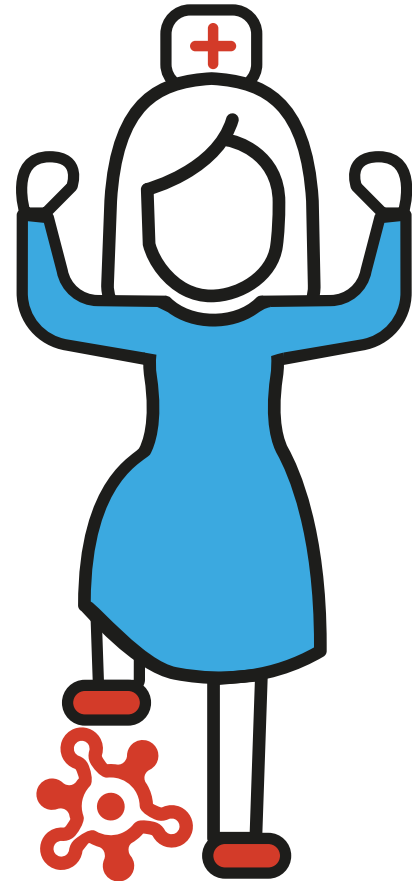
AUFRICHTIGKEIT UND BERUHINGUNG

0-3 Jahre : Wenn das Kind noch nichts von der Pandemie gehört hat, sollten wir sie nicht erwähnen! Wir sprechen von einer Ausnahmesituation, in der alle zu Hause bleiben und nicht mehr in den Kindergarten gehen. Wir bestehen, ohne es zu verängstigen, auf Schutzmaßnahmen wie dem Händewaschen. Wenn es Angst zeigt, ist eine Umarmung das beste Mittel. Wenn das Kind an Treffen im erweiterten Familienkreis gewöhnt ist, ist es wichtig, diesen Kontakt über Videoanrufe oder Telefon aufrechtzuerhalten.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

3-7 Jahre : Wir sollten uns an ihre Sprache anpassen und gleichzeitig darauf achten, dass wir nicht unsere eigenen Ängste auf sie übertragen. Erklären Sie, dass der Zweck der Schließung öffentlicher Orte (Schule, Park, Spielplatz) darin besteht, möglichst wenige Menschen gleichzeitig krank werden zu lassen, damit sie in Krankenhäusern gut behandelt werden können. Wir sprechen über das Virus, vermeiden dabei Zahlen und sprechen nicht den ganzen Tag lang darüber.

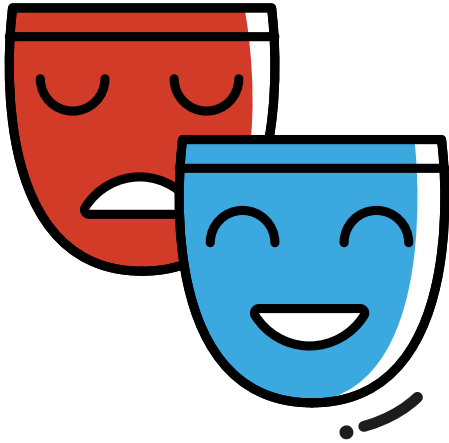
7-12 Jahre : Für dieses Alter gelten die gleichen Ratschläge wie für die Altersgruppe von 3-7 Jahren, aber wir sprechen mit anderen Worten. Da der Wortschatz umfangreicher ist, kann man auf Details eingehen (z.B. auf den Begriff der Übertragung durch Ansteckung). Wenn man einen Sinn für Humor hat, kann es helfen, diesen zur Verringerung von Ängsten einzusetzen.



Jugendliche: Das Fehlen von sozialen Kontakten mit Gleichaltrigen beeinträchtigt das Wohlbefinden junger Menschen. Doch jeder ist anders: Zuhören und Bindungen sind entscheidend, um ein mögliches Unwohlsein zu erkennen und bestmöglich darauf reagieren zu können. Digitale Hilfsangebote sind eine Stütze, und das Wort eines anderen Heranwachsenden kann von einem Jugendlichen mitunter leichter akzeptiert werden als das der Eltern. Die Hilfe-Hotline 8002 90 90 steht jungen Menschen zur Verfügung, die sich isoliert und einsam fühlen.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Falls Jugendliche darauf bestehen, ihre Freunde zu treffen, muss man sie an die gesetzlichen Vorgaben erinnern. Tatsächlich verfolgt die Regierungsvorgabe zu Hause zu bleiben den Zweck, die Bevölkerung bestmöglichst zu schützen. Alle Bürgerinnen und Bürger tragen dabei Verantwortung – auch für andere. Sie haben das Recht, unzufrieden zu sein, aber mit dieser Entscheidung soll letztlich ein unkontrollierbarer Ansturm von Kranken auf Krankenhäuser vermieden werden.



POSITIV BLEIBEN

Es ist wichtig, zu Hause eine gute Stimmung zu schaffen, Aktivitäten zu unternehmen, die Spaß machen, und sich auf die positiven Neuigkeiten hinsichtlich der Entwicklung der Pandemie zu konzentrieren.

Kurz gesagt, passen Sie auf sich auf: Wenn es Ihnen gut geht, wird es Ihrem Kind gut gehen!

*Beitrag: Centre psycho-social et
d'accompagnement scolaires*

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG