



Medienmitteilungen vom 23.03.2020

Was Kinder jetzt brauchen!

Die aktuelle Situation in der Schweiz stellt uns alle vor grosse Herausforderungen. Gerade Familien müssen sich aufgrund der Schulschliessungen sehr flexibel zeigen und ihren Alltag neu organisieren. Hinzu kommen Ängste und Sorgen, sowohl bei Kindern als auch bei den Eltern. Hier ein paar Tipps für Sie als Eltern und Ihre Kinder.

- **Extra viel Zuwendung für Ihre Kinder**

Kinder reagieren auf Stress oft mit Rückzug, Wut, Ängsten, sie sind plötzlich sehr anhänglich oder machen auf einmal wieder ins Bett.

Zeigen Sie Verständnis für die Reaktionen Ihres Kindes, in dem Sie sich Zeit nehmen für seine Sorgen, ihm zuhören und ihm viel Zeit und Aufmerksamkeit schenken

In schwierigen Zeiten brauchen Kinder erst Recht viel Liebe und Zuwendung Ihrer Eltern.

- **Alltagsstruktur vermittelt Sicherheit**

Für die Kinder sind verbindliche, sich wiederholende Abläufe wichtig, sie geben ihnen Sicherheit. Sorgen Sie daher für einen geregelten Alltag mit fixen Zeiten fürs Aufstehen und Schlafengehen sowie für die Mahlzeiten.

Ebenso wichtig sind Rituale, z.B. vor dem Einschlafen oder bei den Mahlzeiten. Kreieren sie mit den Kindern neue Familienrituale, die Ihren Zusammenhalt noch mehr festigen.

- **Spiel und Entspannung**

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich beim Spielen drinnen und draussen aktiv und kreativ zu betätigen. Lassen Sie aber auch Raum für freie Zeit, in der das Kind selbst Ideen finden oder auch einfach mal nichts tun kann.

- **Informationen kindgerecht vermitteln**

Für die Kinder ist es wichtig, auf ihre Fragen Antworten zu bekommen. Geben Sie keine Antworten wie „dafür bist du noch zu klein“ oder „das verstehst du nicht“. Damit bewirken Sie schlimmstenfalls, dass mögliche bestehende Ängste des Kindes noch grösser werden. Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes in einer einfachen, dem Alter angemessenen Sprache. Informieren Sie sich allenfalls selbst vorgängig bei einer sicheren Quelle (z.B. auf der Homepage des Bundesamtes für Gesundheit).

Auf folgendem Link finden Sie ein Video, welches Sie dabei unterstützen kann, Ihrem Kind das Corona-Virus zu erklären: <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Weitere Links zum Thema:

- www.sos-kinderdorf.ch (Coronavirus: Tipps für den Familienalltag)
- www.bag.admin.ch (Neues Coronavirus)
- www.parentu.ch (Hilfreiche App für Eltern)

Für weitere Fragen stehen wir von der jufa Ihnen jederzeit zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter der Nummer 041 440 62 88 oder jederzeit per E-Mail auf jufa@ebikon.ch.