



ZUHAUSE IN BEWEGUNG

Sondernewsletter der Stiftung "Achtung!Kinderseele"



LIEBE ELTERN, KITA-TEAMS, ÄRZTINNEN UND ÄRZTE UND LIEBE INTERESSIERTE,

wir lernen jeden Tag, uns an die Corona bedingten Veränderungen anzupassen. Langsam öffnen wieder mehr Geschäfte. Erste Altersgruppen kehren in die Schule zurück. Für viele Familien ändert sich erneut der Alltag. Von der uns bekannten Normalität sind wir jedoch noch weit entfernt. Die vergangenen Wochen waren kräftezehrend. Wir merken, dass Geduld nachlässt und der Wunsch nach vertrautem Alltag zunimmt. Wir sind soziale Wesen, die nicht für Kontaktsperren und Isolation geschaffen sind. Da mögen sich die langsamen Lockerungen der Corona-Maßnahmen wie neugewonnene Freiheit anfühlen, dennoch dürfen wir im Umgang mit dem Virus nicht leichtsinnig werden.

Nun gibt es eine Maskenpflicht. Masken sind auch für Kinder in bestimmten Situationen sinnvoll. Sie sind nicht schädlich, wenn sie nicht zu eng anliegen und die Atemluft seitlich frei fließen kann. Masken sollen verhindern, dass beim Reden, Niesen und Husten Tröpfchen nach außen geschleudert werden und ungewollt andere Menschen infizieren. Vor allem, wenn die Abstandsregeln nicht eingehalten werden können. Viele Eltern fragen sich, wie sie ihrem Kind das Maskentragen erklären können. Masken können Kinder ängstigen und einschüchtern.

Wir schlagen vor: Organisieren Sie Ihrem Kind eine bunte Maske und bringen Sie ihm das Maskentragen so spielerisch wie möglich bei; z. B. in einem Rollenspiel. Legen Sie Zeitfenster fest, in denen die Maske gezielt getragen wird, beispielsweise beim Einkaufen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass die Maske ein Schutz wie etwa ein Fahrradhelm ist. Nur, dass sie nicht den eigenen Kopf schützt, sondern die Gesundheit anderer Menschen, wie Oma und Opa. Also ist die Maske auch ein bisschen wie das Cape eines Superhelden....

IN KALLES KOPF IST ANGST

Kalles Papa arbeitet als Pfleger in einem Krankenhaus. Deswegen ist Kalle seit Beginn der Corona-Beschränkungen in seiner Kita in der Notbetreuung. Heute erzählt Kalle in der Kita, dass sein Papa sterben wird, weil ja im Krankenhaus das Virus ist. Diese und ähnliche Erfahrungen machen zurzeit Erzieherinnen und Erzieher in der Notbetreuung. Kalle kommt wiederholt auf seine Angst zu sprechen. Ansonsten erzählt er wenig. Die Erzieherinnen und Erzieher stellen sich zurecht die Frage: Woher kommt Kalles Angst?

Kalles Erzieherin sucht einen ruhigen Moment, in dem sie mit Kalle ein sensibles Gespräch führt. Er bekommt die Zeit, von seiner persönlichen Wahrnehmung der aktuellen Situation zu erzählen. So stellt sich heraus: Er hat zuhause einem Telefonat seines Vaters gelauscht, in dem der Vater von verstorbenen Corona-Patientinnen und -patienten im Krankenhaus berichtet hat. Kalle hat seinen Vater daraufhin gefragt, was Sterben bedeutet, und als Antwort verstanden: „Man kommt dann nicht mehr zurück.“ So kam es zu Kalles Angst, die für ihn eine ganz reale Angst ist: Er sorgt sich, dass sein Vater nicht mehr zurückkommt, wenn dieser zur Arbeit ins Krankenhaus geht.

Kinder haben viel Fantasie. Sie nehmen Kleinigkeiten auf, die Erwachsene oft nicht einmal bemerken. Kinder sind sensibel und nehmen Reize und unbewusste Signale von Mimik, Gestik und Stimmungen ihrer Bezugspersonen wahr, aus denen sie sich dann eigene Vorstellungen zusammenreimen.

Im Gespräch mit Kalle stellt seine Erzieherin ihm Fragen, die ihn dabei unterstützen, eine Situation eigenständig zu erzählen und anders zu sehen. Das hilft Kalle, seine Fantasie zu „entängstigen“. Zum Beispiel fragt die Erzieherin nach Schutzkleidung. Kalle erinnert sich, dass sein Vater diese auf der Arbeit tragen muss. Um Kindern Angst zu nehmen, ist es wichtig, eine Vorstellung von der kindlichen Wahrnehmung der Realität zu bekommen und diese dann mit dem Kind gemeinsam zu überprüfen. Dabei sollten Kinder frei reden können und nicht bewertet werden. Mit Fragen können Sie gezielt die Wahrnehmung eines Kindes beleuchten und ggf. von der Angst wegführen. Die gemeinsame Auseinandersetzung mit den Sorgen kann Kindern die Angst nehmen.

Als Eltern können Sie in der Alltagskommunikation ein paar Grundregeln zum Schutz des Kindes festlegen.

- Es gibt Themen, die Sie Kindern nicht zumuten müssen und die die Kinder nicht mitbesprechen müssen. Es kann hier eine bewusste und klar kommunizierte Grenze geben.
- Versuchen Sie, die eigenen Ängste und Wut nicht in Gegenwart Ihres Kindes zu zeigen.
- Gespräche zwischen den Eltern und ein Austausch über neue Entwicklungen in der Corona-Pandemie könnten stattfinden, wenn die Kinder im Bett sind. Kinder haben große Ohren, sie hören auch zu, wenn sie gerade spielen.



STRESSPRÄVENTION: SO STÄRKEN SIE IHR KIND



Längst nicht alle Kinder, Jugendlichen und Eltern stehen in der aktuellen Situation unter besonderem Stress. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf stressige Situationen. Aber was sind Stressreaktionen? Einige Kinder ziehen sich vermehrt zurück und haben mit Schlafproblemen, Bauchweh oder Lustlosigkeit zu kämpfen, andere sind gereizt, wütend, unleidlich. Das kann genauso bei Eltern der Fall sein.

Aber: Wenn Kinder und Eltern Stress gut bewältigen können, stärkt das die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und die Stresstoleranz der Kinder. Grundlegend für die Stärkung von Kindern ist, dass Sie als Eltern für Ihre Kinder da sind und dabei zuverlässig und zuversichtlich sind. Hilfreich ist nicht nur jetzt, dass Eltern und Kinder ehrlich und offen miteinander sprechen. So können Sie Ihr Kind beispielsweise dazu ermutigen, über seine Gefühle zu sprechen, wenn Sie das ebenfalls tun. Denken Sie dabei aber an eine altersangemessene Form. Eine schöne Form des Austausches ist es, nach der Gute-Nacht-Geschichte am Abend kurz über die schönste und die blödeste Sache des Tages zu sprechen. Die Gefühle und Ängste Ihres Kindes sollten Sie immer ernst nehmen.

Da Sie als Eltern ein Vorbild für Ihr Kind sind, erzählen oder zeigen Sie ihm, was Ihnen bei Stress hilft. Das können Sie beispielhaft anhand einer konkreten Geschichte erzählen. Ihr Kind lernt von Ihnen, z.B. die Selbstfürsorge, die eine große Rolle in der Stressprävention spielt. Dazu gehört auch Ablenkung. Helfen Sie Ihrem Kind, sich abzulenken; etwa mit Spiel, Sport, Bewegung und kreativen Aktivitäten, möglichst an der frischen Luft. Vielleicht können Sie mit Ihrem Kind auch Atemtechniken und Entspannungsübungen lernen, dabei helfen z.B. das Hören von Lieblingsmusik und Naturgeräuschen oder die Vorstellungen von eigenen Lieblingsorten.

Die Tipps haben wir dem Dokument „Hilfreiche Tipps für Eltern zur Stressprävention in Zeiten des Corona-Virus“ von der Dipl.-Psychologin Andrea Dixius und der Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie- und Psychotherapie Prof. Eva Möhler entnommen. Sie haben das START (Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation)-Konzept zur Stress- und Emotionsregulation entwickelt. Prof. Eva Möhler ist Mitglied des Kuratoriums der Stiftung „Achtung!Kinderseele“.



BEWEGUNGSTIPP: KINDERYOGA

Zur Stressprävention und Resilienzstärkung kann es helfen, Stress und bedrückende Ängste intensiv abzuschütteln. Machen Sie doch dafür die Lieblingsmusik Ihres Kindes an und schütteln Sie gemeinsam Arme und Beine aus.

Ebenfalls kann es Sie und Ihr Kind bei der Stressbewältigung unterstützen, wenn Sie gemeinsam all die Sorgen wegschleudern, die Ihnen im Weg stehen. Atmen Sie tief ein und heben Sie die Arme zur linken Seite hoch.



© Mone Seidel

Denken Sie jetzt an die Ängste, die Sie belasten. Nun schleudern Sie die Arme zur rechten Seite hoch und atmen dabei laut aus. Bei dieser Bewegung können Sie sich vorstellen, dass Sie die Sorgen und Ängste wegschleudern oder beiseite schieben. Wiederholen Sie das auf beiden Seiten bis zu 10 mal.

Sie haben noch nie Yoga gemacht? Für entspannende Yoga-Einheiten mit Ihrem Kind empfehlen wir, Tiere nachzuturnen. So sind die Übungen weniger abstrakt und schön anschaulich für die Kinder.

1. **Miau!** Für die **Katze** knien Sie sich hin und stützen Ihre Hände auf den Boden (Knie sind hüftbreit und die Hände sind unter den Schultern). Nun machen Sie den Rücken ganz rund, einen Katzenbuckel – der Bauchnabel soll Richtung Decke gedrückt werden. Beim Ausatmen gehen Sie ins Hohlkreuz, strecken den Po und den Kopf nach oben. Dabei können Sie laut Ausatmen und Miau rufen.
2. Sie können auch den herabschauenden **Hund** nachturnen. Dabei stehen Sie auf den Füßen und den Händen. Der Kopf hängt zwischen den gestreckten Armen. Jetzt strecken Sie auch Ihre Beine und schieben den Po nach oben. Räkeln Sie sich ganz genüsslich.
3. Das KriKra **Krokodil**: Sie liegen auf der Seite. Die Füße werden zum Krokodilschwanz ganz fest und lang und die Arme strecken sie in voller Länge nach oben durch. Sie bilden das Maul. Jetzt bleiben Sie in der Spannung und drehen sich über den Bauch auf die andere Seite. Immer die Spannung halten!

Zum Weiterlesen und Weiterturnen empfehlen wir:

- www.klett-kita.de/yoga-fuer-kinder-ganz-einfach-und-tierisch-entspannt
- www.kigaportal.com/ng/de/cms/kindergarten-ideen/bewegung/kinderyoga/kinderyoga-mit-nadine-1

OMA, WANN SEHEN WIR UNS?



Der Kontakt zu den Großeltern fehlt – viele Familien leiden generationsübergreifend ganz akut darunter. Auch Einsamkeit ist eine nicht zu unterschätzende Gefahr.

Unser Vorschlag: Finden Sie einen kreativen Weg sich nicht aus den Augen zu verlieren. Vielleicht können Sie Ihre Familienmitglieder mit Masken ausstatten und einen Platz finden, an dem Sie sich unter Einhaltung der Abstandsregeln trotzdem treffen können. So könnten Sie sich beispielsweise auf zwei getrennten Picknickdecken im Park treffen, die mindestens zwei Meter voneinander entfernt sind. Wichtig ist, dass auch die Kinder verstehen, dass die Abstandsregeln eingehalten werden müssen.

LET'S CHAT!

Mit dieser vierten Ausgabe haben wir die vorletzte Ausgabe unserer Sondernewsletter-Reihe für Familien in Zeiten von Corona erreicht. Wir hoffen, Sie konnten hilfreiche Empfehlungen, Ideen und Inspirationen aus den Ausgaben für Ihre Familie mitnehmen.

Informationen zur seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen während Kontaktbeschränkungen und der erstmal teilweisen Öffnung von Kitas und Schulen stellen wir Ihnen in den nächsten Wochen auf unserer Website zusammen: www.achtung-kinderseele.org Dort können Sie sich auch für unseren E-Mail-Newsletter anmelden.

Folgen Sie uns doch auch auf Facebook. Dort rufen wir unter dem Motto **#wirbleibenaktiv** zu Aktivitäten auf. Wir freuen uns, wenn Sie bei unseren Challenges mitmachen:

www.facebook.com/achtungkinderseele

Bleiben Sie gesund und haben Sie eine entspannte und bewegungsreiche Zeit!

Das Team der Stiftung „Achtung!Kinderseele“

Unterstützt von Teilnehmern der

