

# Gespräche mit Kindern über Veränderungen und Ungewissheit

Mit der sich verändernden Welt Schritt zu halten, ist für Erwachsene schon schwer genug. Für Kinder mit unterschiedlichem Reifegrad und Verständnis ist es oft sogar noch schwieriger. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihrem Kind helfen, Verständnis und Widerstandskraft aufzubauen. Diese Ratschläge eignen sich hervorragend für Eltern, Lehrer, Babysitter und andere vertrauenswürdige Erwachsene.



## Zuerst zuhören

Wenn Sie Informationen oder Ratschläge geben, sollten Sie sich nicht unterstellen, was das Kind bereits weiß oder wie es sich fühlt. Hören Sie zu, lassen Sie es sich aussprechen und vermeiden Sie zu viele Fragen zu stellen, um es nicht zu überfordern. Gehen Sie auf ihre Gefühle ein und beantworten Sie alle Fragen.<sup>1,2</sup>



## Ehrlich und offen

Besonders Kinder im Sekundarschulalter finden es hilfreich, von den eigenen Gefühlen zu hören. Sie sollten sie nicht beunruhigen, aber wenn Sie Gedanken und Gefühle mit ihnen teilen, haben sie das Gefühl, nicht allein zu sein. Es zeigt dem Kind auch, dass es nicht immer so tun muss, als wäre alles in Ordnung, oder seine Gefühle verbergen muss. Erzählen Sie, wie Sie damit umgehen.



## Zeigen Sie dem Kind, wie es sich selbst beruhigen kann

So wie Sie bei Stress vielleicht alleine laufen gehen, ein heißes Bad nehmen oder meditieren, um den Kopf freizubekommen, finden auch Kinder Wege, sich selbst zu beruhigen. Für manche ist eine Ablenkung wie das Zeichnen oder Bauen einer Deckenburg. Andere wiederum beruhigen sich beim Kuseln mit ihrem Lieblingskuscheltier oder wenn sie etwas Zeit im Freien verbringen. Ermutigen Sie das Kind, Wege zur Entspannung zu finden, wenn Sie sich durch die Ungewissheit gestresst fühlen.<sup>3</sup>

## Hilfe holen

Depressionen, Angstzustände und andere psychische Probleme sind auch in „normalen“ Zeiten weit verbreitet. Wenn Ihr Kind Symptome zeigt oder Schwierigkeiten hat, mit Veränderungen umzugehen, können Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.<sup>3</sup> Das moderne und flexible Mitarbeiterunterstützungsprogramm, Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden, kann Ihnen einen Spezialisten für emotionales Wohlbefinden vermitteln.

Belastbarkeit ist eine erlernbare Fähigkeit und das wäre ein guter Zeitpunkt, Kindern zu zeigen, wie sie Stress, Angst und Gefühlen der Unsicherheit bewältigen. Aber auch sehr belastbare Menschen haben mit Stress zu kämpfen. Stehen Sie dem Kind zur Seite und versuchen Sie, eine positive Einstellung zu bewahren.<sup>4</sup> Versichern Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle berechtigt sind. Verbringen Sie bei Bewegung, Spiel oder gemeinsam Lektüre Zeit miteinander.



## Unterstützung im richtigen Moment

Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\_final\_updated-2-.pdf. Abgerufen am 25. Februar 2021.
2. Weltgesundheitsorganisation. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. Abgerufen am 25. Februar 2021.
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. Abgerufen am 25. Februar 2021.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 August 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Abgerufen am 25. Februar 2021.



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Wählen Sie im Ernstfall die örtliche Notrufnummer oder gehen Sie zur nächsten Unfall- und Notaufnahme.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.