

Tipps für Sorgeberechtigte – Wie kann man Kinder auf Veränderungen vorbereiten



Viele Familien befinden sich in einer Übergangsphase, in der sie versuchen, ihren vor der Pandemie üblichen Tagesablauf wiederaufzunehmen. Veränderungen können für Menschen aller Altersgruppen schwierig sein. Hier sind einige hilfreiche Tipps, um Kinder auf die nächste Phase vorzubereiten.

Selbstfürsorge für Sorgeberechtigte

Als sorgeberechtigte Person sollten Sie sich zunächst darüber klar werden, wie Sie sich angesichts von Veränderungen in Ihrem Tagesablauf fühlen. Egal, ob es sich um die Rückkehr ins Büro oder die Rückkehr der Kinder in Kitas und Schulen handelt. Wichtig ist, dass Sie sich gedanklich und emotional darauf einstellen, um Veränderungen auf gesunde Weise zu meistern. Das ist nicht nur für Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig, sondern auch, weil sich Kinder an den Verhaltensmustern der Erwachsenen, denen sie vertrauen, orientieren. Also kümmern Sie sich um sich selbst, d. h. achten Sie auf ausreichend Schlaf und körperliche Bewegung, nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen usw., damit Sie die Situation möglichst positiv angehen können.

Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie Ihre Gedanken und Gefühle verbergen müssen. Es

ist zum Beispiel völlig in Ordnung zuzugeben, dass man traurig ist oder Angst hat. Sprechen Sie das nur kurz und auf ruhige Weise an. Bitte reden Sie mit Ihren Kindern auch darüber, welche Vorteile diese Veränderungen mit sich bringen. Die Vorteile hängen zwar von Ihren Umständen ab, aber sie könnten Treffen mit Freunden, Aneignen von neuem Wissen, Teilnahme an unterhaltsamen Aktivitäten und dergleichen umfassen. Älteren Kindern kann es dabei helfen, sich der Notwendigkeit der Veränderung bewusst zu werden, sei es für finanzielles Wohlbefinden, persönliche Erfüllung oder aus anderen Gründen.

Üben Sie die neue Routine

Sobald Sie bereit sind, können Sie die Kinder schrittweise auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereiten.

Bei kleinen Kindern, die noch nie von der Familie getrennt waren oder sich nicht mehr daran erinnern, kann es hilfreich sein, sie in kleinen

Schritten an die Veränderung heranzuführen, bis sie sich daran gewöhnt haben. Wenn sich beispielsweise ihr Tagesablauf ändert, üben Sie das und führen Sie Rollenspiele durch. Wenn die Kinder also zu einer bestimmten Uhrzeit aufstehen, frühstücken und das Haus verlassen müssen, gewöhnen Sie sie langsam an den neuen Ablauf. Bei kleinen Kindern können sich auch Rollenspiele als hilfreich erweisen, um den neuen Ablauf zu verstehen. Bringen Sie ihnen mithilfe von Spielzeug oder durch Geschichten das Aufstehen, Frühstücken und Verlassen des Hauses spielerisch bei.

Ältere Kinder sollten ebenfalls im Voraus für den neuen Tagesablauf und die Routine konditioniert werden. Erklären Sie ihnen die anstehenden Änderungen des Tagesablaufs und ergreifen Sie Maßnahmen, um sie an die neue Routine zu gewöhnen. Dazu gehört auch das Festlegen neuer Schlafens- und Aufwachzeiten.

Wenn möglich, stellen Sie die Kinder den neuen Betreuern oder Lehrern im Voraus vor oder lassen Sie sie vorab wieder mit ihnen vertraut werden. Zeigen Sie ihnen die Einrichtung und erklären Sie ihnen den Weg und wie sie wieder nach Hause kommen. Das trägt dazu

bei, dass sich die Kinder wohlfühlen. Wenn möglich, gehen oder fahren Sie den neuen Schulweg mit ihnen ab, damit sie ein besseres Verständnis dafür entwickeln. Sie können ihnen diesen aber auch anhand von Fotos aus dem Internet erklären. Üben Sie die

Route insbesondere dann, wenn die Kinder den Schulweg allein bewältigen müssen, wie z. B. den Bus nehmen oder zu Fuß gehen, damit sie damit vertraut werden.

Wenn möglich, treffen Sie Verabredungen und Treffen mit Spielgefährten und Freunden, die sie schon längere Zeit nicht mehr gesehen haben. Wenn die Kinder eine neue Schule oder Tagesstätte besuchen, ziehen Sie in Erwägung,

Kontakt mit den Sorgeberechtigten der neuen Klassenkameraden aufzunehmen, um sich zu treffen. Wenn Kinder den Kontakt mit Freunden wieder aufnehmen oder mögliche neue Freunde vorab kennenlernen, können sie sich für die neue Situation begeistern, weil Sie wissen, dass bereits bei der Ankunft jemand auf sie wartet. (Außerdem werden Sie sich auch wohler fühlen.)

Fördern Sie ihre Resilienz

Helfen Sie den Kindern, sich an die Veränderung zu gewöhnen. Wenn Ihr Kind beispielsweise eine Tagesstätte besuchen soll oder eingeschult wird und gewohnt ist, dass Sie immer in seiner Nähe sind, seien Sie öfter mal für kurze Zeit abwesend. Lassen Sie es vielleicht anfangs in der Obhut einer Freundin oder einer Verwandten, während Sie schnell etwas erledigen. Dadurch kann sich das Kind an eine Trennung von Ihnen gewöhnen und es wird zuversichtlich, dass Sie wieder zurückkehren werden. Halten Sie die Verabschiedung kurz und schmerzlos. Wenn Sie keine große Sache daraus machen, werden auch die Kinder wahrscheinlich an die ganze Sache einfacher herangehen.

Wenn Sie und die Kinder in Ihrer Obhut über die anstehende Umstellungen reden, hören Sie geduldig zu. Versuchen Sie nicht, ihre Gefühl abzutun oder zu marginalisieren. Denken Sie auch daran, dass sie den Veränderungen eventuell mit gemischten Gefühlen entgegensehen. Sie freuen sich beispielsweise darauf, ihre Freunde wiederzusehen und bestimmte Aktivitäten wiederaufzunehmen. Gleichzeitig können sie aber auch traurig sein, weil sie Sie vermissen, Angst vor dem Besuch der Tagesstätte oder Schule haben oder aus anderen Gründen.

Achten Sie bei Kindern, die Ihre Gefühle überhaupt nicht oder nur zögerlich mitteilen



können, auf deren Verhaltensweisen. So können besonders kleine Kinder, die sich besorgt oder ängstlich fühlen, anhänglicher und unruhiger werden. Das Verhalten älterer Kinder kann sich ebenfalls verändern. Sie können sich mehr zurückziehen, lebhafter werden oder regressives Verhalten zeigen, wie z. B. Zurückfallen in frühere Entwicklungsstadien oder sie haben ein größeres Bedürfnis nach Zuwendung.

Versuchen Sie auf alle Fälle, ihnen bei der Bewältigung ihrer Gedanken und Gefühle zu helfen. Wenn sie beispielsweise ängstlich oder besorgt sind, helfen Sie ihnen sich an Zeiten zu erinnern, als sie sich ebenso gefühlt haben, wie sie diese bewältigt haben und was sie daraus gelernt haben. Das wird ihnen helfen, ihr Selbstbewusstsein aufzubauen und ihre Resilienz insgesamt fördern.

Beginnen Sie die neue Routine

Setzen Sie zu gegebener Zeit Ihre Vorbereitungen und das Geübte in die Praxis um. Abgesehen von unvorhergesehen Umständen sollten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern der neuen Routine so genau wie möglich verfolgen. Bauen Sie darauf auf und wiederholen Sie es jeden Tag aufs Neue.

Mit der Zeit wird die neue Routine zur Normalität und man fühlt sich vertraut und wohl damit. Hoffentlich können Sie über kurz oder lang auf eine weitere erfolgreich bewältigte Umstellung zurückblicken.



Wenn Sie etwas mehr Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program.

QUELLEN:

UNICEF, "How to support your child through reopening
Tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions."
<https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Accessed 4.6.22

UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety
What you need to know about supporting your little one."
<https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Accessed 4.6.22

Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic:
Helping young children and parents transition back to school."
<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 4.6.22

Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work."
<https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Accessed 4.6.22

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2022 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF7172385 218904-042022 OHC