

TEIL 2: „WIE GEHE ICH MIT DEN ÄNGSTEN MEINER KINDER UM?“

Da die Kinder im Moment viel mitbekommen, macht es auch keinen Sinn, die Tatsachen zu verheimlichen. Kinder spüren, dass sich zurzeit vieles verändert und sie spüren auch Ihre Ängste und Sorgen. Es ist nun wichtig, dass Sie die Sorgen und Ängste Ihres Kindes ernst nehmen. Kinder brauchen gerade jetzt Verständnis. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind und fragen Sie nach, wie es ihm mit der derzeitigen Situation geht und ob es etwas wissen möchte. Sprechen Sie es an, wenn Sie merken, dass Ihr Kind Angst hat.

Keine emotionalen Telefonate oder Gespräche

Achten Sie bitte darauf, dass sie keine emotionalen Telefonate oder Gespräche vor dem Kind führen. Spüren Sie in sich hinein, wie Sie mit Ihren eigenen Ängsten und Sorgen derzeit umgehen und versuchen Sie sich gegebenenfalls Unterstützung zu holen. Je ängstlicher Sie sind, desto ängstlicher wird Ihr Kind sein.

Die derzeitige Situation erklären

Wenn Sie Ihren Kindern die derzeitige Situation erklären, ist es wichtig, dass Sie die Informationen dem Alter entsprechend anpassen. Versuchen Sie den Kindern zu erklären, dass die Krankheit zwar unangenehm ist, aber dass man wie bei vielen anderen Erkrankungen wieder gesund werden kann. Erklären Sie Ihrem Kind vielleicht, wie das Immunsystem aufgebaut ist und was getan werden kann, um dieses zu stärken.

Wenn Ihre Kinder wissen, dass Sie durch einfache Maßnahmen, wie Händewaschen und Stärkung des Immunsystems was dazu beitragen können, fühlen sich die Kinder schon viel stärker und selbstbewusster. Das Händewaschen kann zum Beispiel zu einem lustigen Ritual werden, indem man gemeinsam ein Lied singt.

Fake-News in den sozialen Medien

Bei älteren Kindern ist es vielleicht wichtig, Ihnen zu vermitteln, dass in den sozialen Medien viele Fake-News herumschwirren und dass sie lieber nachfragen sollen. Bleiben Sie mit ihnen im Gespräch, aber drängen Sie sie nicht dazu. Informieren Sie deshalb immer sachlich und bringen Sie zum Ausdruck, wie wichtig es zurzeit ist, sich an die empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen zu halten.

Geben Sie Ihren Kindern Halt und Sicherheit! Behalten Sie wichtige Familienrituale bei, sorgen Sie für gute Stimmung!

Und nun noch ein paar lustige Rituale und Übungen:

Das Schutzkleid

Es gibt Zeiten, in welchen sich Kinder verletzlicher fühlen, oder schnell beleidigt sind. Hier könnten sie mit den Kindern ein Ritual einführen. Es gibt eine Art „Sicherer Ort“, an den sich die Kinder zurückziehen dürfen. Fragen Sie die Kinder, welches Krafttier sie sich im Moment herbeiwünschen. Lassen Sie es nun darum bitten, dass dieses Tier ihnen ein Schutzkleid bringt. Das Schutzkleid gibt Kraft und beschützt das Herz. Beleidigungen und Verletzungen sowie Sorgen und Ängste rieseln runter. Wer das Schutzkleid trägt, bleibt in seiner eigenen Kraft. Das Schutzkleid hat eine bestimmte Farbe, ein bestimmtes Muster. Fragen Sie die Kinder, wie es aussieht. Aus welchem Material ist es? Aus Seide, Wolle oder Plastik? Danach helfen sie dem Kind das Schutzkleid in der Fantasie anzuziehen. Wie fühlt es sich an? Diese neue Kraft einatmen. Wenn immer ein Kind sich beleidigt fühlt oder verletzlich fühlt, darf es sich sein Schutzkleid anziehen.

Oups lässt Wurzeln wachsen

Die Kinder stellen ihre Füße nebeneinander auf den Boden und stellen sich vor, wie bei den Fußballen vorne Wurzeln in Richtung Erde wachsen. So richtig schöne, dicke Wurzeln. So dick und fest, dass es auch bei Sturm stehen bleiben würde. Wenn die Kinder stehen, stellen sie sich vor, dass rote Farbe von der Erde durch die Wurzeln bis zu den Füßen hoch fließt und sich als Kraft im ganzen Körper verteilt. Diese Übung macht stark und ruhig.

Angst verkleinern

Wie wäre es mit einer kleinen Geschichte aus dem Autogenen Training?

„Du liegst auf einer Wiese am Waldrand. Du ruhst dich aus, entspannst dich. Blätter bewegen sich im Wind. Vögel zwitschern. Die Sonne scheint warm auf deine Haut. Dir ist wohlig warm. Da hörst du ein Rascheln im Gebüsch. Es bewegt sich etwas. Du denkst, dass es ein gefährliches Tier ist und in deiner Phantasie machst du es immer größer und gefährlicher. Und nun lässt du es schrumpfen, immer kleiner werden - winzig. Ein liebes kleines Tierchen. Du setzt es auf deine Hand und betrachtest es von allen Seiten. Dann lässt du das Tier wieder ein wenig wachsen, gerade so viel, dass es eine angenehme Größe erreicht. Vielleicht willst du sogar ein wenig mit ihm spielen. Dann verabschiedest du dich von dem Tier und liegst wieder allein auf deiner Wiese. Du lässt dir noch eine Weile die Sonne auf den Körper scheinen. Du fühlst dich wohlig warm. Du bist ganz ruhig und entspannt.“