

Wie können wir angemessen mit Kindern über das Testen und den Coronavirus in Kita und Schule reden und sie feinfühlig dabei begleiten?

Coronabedingte Testungen sind derzeit in Kita und Schule in aller Munde. In den Medien ist die Stimmung aufgeheizt und polarisiert. Familien sind enorm herausgefordert. Da ist es wichtig, einen vertrauensvollen und wertschätzenden Umgang mit Eltern in Krisenzeiten beizubehalten und Familien nicht zu „verlieren“. Eltern sind Experten für ihre Kinder und machen sich berechtigterweise Sorgen um das Wohlergehen ihrer Kinder. Denn nicht nur die physischen sondern auch die psychischen Bedürfnisse der Kinder können derzeit nicht immer so befriedigt werden, wie es entwicklungspsychologisch für Kinder angemessen wäre. Da müssen wichtige soziale Bedürfnisse (z.B. mit vielen Freunde spielen) derzeit immer wieder zurückgestellt werden, für Kinder wichtige Lebensereignisse oder Belohnungen sind aufgeschoben (z.B. Geburtstagsfeiern) und beliebte Aktivitäten (z.B. Sport, Schwimmbad, Vereinsaktivitäten) fallen aus. Sie hören Sätze wie „ Wir sind gerade in einer Krise...“ „Wir müssen Abstand halten, sonst werden wir krank...“ „Ihr dürft nicht miteinander spielen, das ist verboten...“

Dies zieht fortlaufend kleinere oder größere Frustrationen nach sich. Wie mit diesen Herausforderungen umgegangen, ob diese bewältigt werden oder zur Bedrohung werden liegt derzeit sehr stark an den Bewältigungsstrategien der Familien.

Denn die Bewältigung „kritischer Lebensereignisse“ von Kindern ist abhängig von deren Bewertung durch die primären Bezugspersonen. Dazu gehören auch pädagogische Bezugspersonen.

Kommen zudem nicht vorhersagbare Veränderungen und Eingriffe wie Testungen oder Wechsel der Betreuungsformate von Präsenz auf zu Hause, dann „reagieren“ Kinder. Sie orientieren sich - manche reagieren etwas ängstlicher und vorsichtig – andere Kinder haben damit weniger Probleme. Wie die Reaktion ausfällt, ist allerdings stark abhängig von der Einschätzung durch ihre primären Bezugspersonen. Das können Eltern sein, aber auch päd. Bezugspersonen. Kinder „lesen“ zur Einschätzung von Situationen am Gesichtsausdruck der Bezugspersonen, an deren Stimmungslage immer wieder ab, wie sie eine Situation bewerten sollen (z.B. ist das sicher, ist das gefährlich etc.). Sie haben feinste Antennen und spüren sofort, wenn für die Mutter/Vater etwas nicht passt und übertragen es auf sich.

Was können Sie als Eltern konkret im Umgang mit Testungen tun?

- **Machen Sie das Geschehen für das Kind vorhersehbar:**

Sprechen Sie mit ihrem Kind ruhig und in kindgemäßen Worten, dass es sein kann, dass es in Kürze auch selber mal getestet wird. Erklären sie ihrem Kind, dass Testen wichtig ist, um gesund zu bleiben. In dem Sie Ihrem Kind das Geschehen vorhersehbar machen wird es für das Kind kontrollierbarer. Es weiß also, wenn ich krank war, dann muss ich danach einen Test machen und dann gehe ich wieder in die Kita.

- **Beziehen sie relevante Vorbilder für Ihr Kind ein:**

Suchen sie aus dem Umfeld ihres Kindes wichtige Vorbilder, die eine positive Erfahrung im Umgang mit dem Testen haben wie z.B. ein größeres Schulkind, Papa und Mama (machen das auch), die Oma etc.... Diese bieten ein positives Modell und beruhigen das Umfeld im familiären System.

- **Bieten Sie angemessene Information übers Testen an:**

Versuchen Sie eine Balance zwischen einer guten Beantwortung der Fragen sicherzustellen, ohne gleichzeitig die Angst bei den Kindern zu schüren. Kinder haben viel Fantasie, die schnell dazu führen kann, dass sie unnötige Katastrophenszenarien in ihrer Gedankenwelt entwickeln, wenn Eltern nicht oder nicht genug über ein Thema wie dieses sprechen. Auf der anderen Seite sollten Sie auch darauf achten, wenn Kinder mit zu viel Information konfrontiert werden. Denn dies befördert zusätzliche Befürchtungen bei Kindern.

- **Drei Fragen, die Kinder zum Testen haben können**

Bevor Sie anfangen, fragen Sie Ihr Kind, was es schon darüber weiß, für den Fall, dass Sie etwas noch klären müssen und finden Sie heraus, welche Fragen Ihr Kind hat. Unten sind vier klassische Fragen, die ihr Kind vielleicht fragen könnte und mögliche Antworten.

„Was macht man da beim Testen?“

Es gibt verschiedene Arten wie man Testen kann. Ein Test, der sehr genau misst, ist der Test, mit dem man mit einer Art Wattestäbchen in die Nase geht. Manche Kinder sagen dazu „Nasenbohrertest“. Bieten Sie evtl. ihrem Kind an, einen Test vorab anzuschauen, oder lassen Sie das Kind am Kuscheltier einen Test machen.

„Warum sollen wir uns testen?“

Testen ist wichtig, damit das Coronavirus nicht an andere weitergegeben wird. Alle - Kinder und Erwachsene können aktiv dazu beitragen, gesund zu bleiben und regelmäßigen Aktivitäten beibehalten (z.B. Freunde sehen, Kita gehen etc.), wenn wir uns testen lassen. Bieten Sie etwas älteren Kindern auch an darüber zu reden, was sie sich wünschen, wenn das Ergebnis positiv ausfällt.

„Kann man vom neuen Coronavirus sterben?“

Die meisten Menschen, die das Virus haben, sind nicht gestorben. Ärzte arbeiten hart, um alle im Blick zu haben, die sich krank fühlen. Sie möchten sichergehen, dass jeder die Hilfe

bekommt, die er braucht und versuchen zu verhindern, dass das Virus sich weiterverbreitet. Was wichtig ist, dass du weiterhin das machst, was du gern machst und dass nicht die Sorgen wegen des Virus über Dich bestimmen. Wenn du das machst, was du gern tust und dich gleichzeitig gesund verhältst, z.B. wie sich testen lassen und deine Hände mit Seife zu waschen, dann zeigst du dem Virus und den Sorgen, wer hier der „Bestimmer“ ist.

- **Vorbild der Ruhe und Gelassenheit gegenüber der Testung und dem Coronavirus**

Auch wenn Sie selber besorgt sind, es ist wichtig ein ruhiges Vorbild zu sein, wenn Sie über die Testung und das Virus sprechen. Kinder beobachten Sie, um zu sehen, wie ängstlich sie selber sein müssen. Denken Sie daran, wie es sich anfühlt, in einem Flugzeug zu fliegen, wenn es Turbulenzen gibt. Ein Flugbegleiter der aufgeregt auftritt, führt dazu, dass Sie denken, dass wirklich etwas nicht stimmt und sie besorgt sein müssen. Wenn ein Flugbegleiter Ihnen hingegen ruhig mit einem Lächeln ein Getränk anbietet, dann denken Sie, dass es vielleicht etwas windig ist, aber dass es bald vorbei gehen wird.

- **Suchen Sie gemeinsame „Quellen der Freude“**

Suchen Sie Aktivitäten für sich und ihr Kind, wie sie es sich gemeinsam „gutgehenlassen“ können. Das kann ein Picknick, ein Besuch in der Eisdielen, ein Gemeinschaftsspiel sein. Finden sie heraus, was Sie und die Kinder gerne machen und machen sie mehr davon. Zeigen Sie Interesse für die Perspektive ihres Kindes und bieten Sie ihm Ermutigung und Freude. Überlegen Sie, was Sie tun können, wenn Sie dies gerade nicht bieten können.

- **Reduzieren Sie die Medienpräsenz zu Hause zum Thema Testen und Coronavirus**

Obwohl Nachrichten hilfreich sein können, damit jeder informiert ist, können Nachrichten manchmal Formulierungen oder Inhalte aufweisen, die zu intensiv und beängstigend für Kinder sind.

Versuchen Sie das Ansehen der Nachrichten auf den Abend zu verschieben, wenn die Kinder schlafen oder lesen Sie die Neuigkeiten unabhängig, so dass die Kinder die Nachrichten nicht mitbekommen.

- **Achten Sie darauf, wenn Kinder wiederholt Beruhigung suchen oder Rückversicherung brauchen**

Es ist natürlich, wenn Kinder Fragen stellen, vor allem dann, wenn für sie etwas neu ist. Manchmal, jedoch, wirkt es, als würden Kinder Fragen aus Angst stellen. Das erkennen Sie daran, dass Kinder Beruhigung oder Rückversicherung bei Ihnen suchen. Es wird dann sichtbar, wenn ein Kind wiederholend oder immer wieder die gleichen Fragen stellt. Wenn Sie als Eltern dies bemerken, dann kann es hilfreich sein, sich Unterstützung zu holen, um die Angst des Kindes zu verringern. Kognitive Verhaltenstherapie kann Ihrer Familie Verhaltensstrategien an die Hand geben, um diese Reaktionen zu bewältigen. Fragen Sie Ihren Kinderarzt, einen Gesundheitsdienst oder wenden Sie sich an eine Erziehungsberatungsstelle. Denken Sie daran, jeder strengt sich an, mit dem Virus umzugehen. Sie können Ihren Kindern zeigen, dass sie das auch tun, indem sie das weitermachen, was Ihnen im Alltag wichtig ist, während sie sich gleichzeitig gesund verhalten.



Anita Kofler, ist Diplom-Psychologin, Erzieherin, Mama und arbeitet als wissenschaftliche Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik

Kontakt: 089 / 99825 -1959 Anita.Kofler@ifp.bayern.de