



Lu4u.de

Ängste bei Kindern aufgrund der Coronakrise

Mein Sohn ist 5 Jahre alt. Er ist seit Coronakrise sehr anhänglich und hat Albträume. Wie kann ich ihm helfen?

Jedes Kind reagiert anders auf Belastungen und Albträume gerade in diesem Alter sind nicht selten. Seien Sie für Ihren Sohn da und geben Sie ihm Nähe, dadurch fühlt er sich sicherer. Auch Rituale, die immer wiederkehren, geben Ihrem Sohn Sicherheit. Finden Sie gemeinsam ein festes Einschlafritual, bei dem Ihr Sohn vorher zur Ruhe kommen kann. Das Vorlesen von Geschichten oder das Erzählen davon, was am Tag alles schön war, hilft dabei. Toben, Spielen oder Videos schauen auf dem Handy sind dafür weniger geeignet, da schnelle Bilder und der Blauton des Bildschirms es Ihrem Sohn schwer machen, zur Ruhe zu kommen und sich innerlich auf das Schlafen vorzubereiten. Dass sich Kinder in stressigen und ängstlichen Zeiten wieder wie jüngere Kinder verhalten, ist nicht ungewöhnlich: Sie sind beispielsweise sehr anhänglich oder reagieren stark emotional auf Trennungssituationen oder reden wieder in Babysprache. Geben Sie Nähe und Geborgenheit. Sie können ihn beispielsweise vorübergehend auch wieder in Ihrem Bett schlafen lassen, wenn alle Beteiligten damit einverstanden sind. Nutzen Sie die momentane Situation, um die Bindung zu Ihrem Sohn zu stärken und gemeinsam Zeit zu verbringen, beim Spielen, Basteln, Spaziergehen oder einfach Faulenzen.

Sprechen Sie altersgerecht mit ihrem Sohn über Corona und seine Ängste. Seien Sie dabei ehrlich und offen, hören Sie ihm zu und beantworten Sie ihm Fragen. Falls Sie etwas nicht wissen, überlegen Sie gemeinsam, wer es wissen könnte.

Schirmen Sie Ihr Kind von zu vielen Medien und Nachrichten für Erwachsenen ab, die Bilder verunsichern Ihren Sohn und es fällt ihm schwer, sie einzuordnen. Stattdessen gibt es im Internet zahlreiche Videos und Kinderbücher, die dabei helfen können, Corona zu erklären, zum Beispiel ein Video des Bundesfamilienministeriums unter:

www.kinder-ministerium.de/deine-rechte

oder das kostenlose Kinderbuch „Aufregung im Wunderwald – und alles wegen dieser Krankheit“, welches in verschiedenen Sprachen hier heruntergeladen werden kann:

www.praxis-hermans.de/

Ludwigshafen, April 2020

Meike Fischer
Psychologin M.Sc.