

SU

Anregungen für Eltern zum Umgang mit Verunsicherung der Kinder während der Corona-Krise

Luzern, 24. März 2020

Aufgrund der Corona Krise sind viele Menschen verunsichert, Kinder aber besonders. Im Folgenden möchten wir Ihnen ein paar Anregungen geben, wie Sie Ihr Kind in dieser besonderen Zeit unterstützen können.

Tipps zum Umgang mit Unsicherheit – Wie nehme ich meinem Kind die Corona-Angst?

- Das Wichtigste ist, dass sich Kinder geborgen fühlen. Bleiben Sie als Eltern möglichst ruhig und vermitteln Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Zuversicht und Sicherheit.
- Zeigen Sie Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes. Fragen Sie nach, was es gehört hat und was vielleicht Angst macht.
- Erzählen Sie ihm etwas über Krankheiten und die Möglichkeiten, die wir selber haben, uns zu schützen (Abstand halten, Hygieneregeln einhalten). Sagen Sie, dass viele WissenschaftlerInnen und kluge Leute dabei sind, herauszufinden, wie man die Krankheit bekämpfen kann.
- Seien Sie beim Händewaschen kreativ, waschen Sie gemeinsam die Hände, nützen Sie dazu Begleitmöglichkeiten in Form von Liedern und Videos. Es gibt auch Apps, die die Lieblingsmusik auf 20-30 Sekunden anpassen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Coronavirus. Für Kinder im Vorschulalter empfiehlt sich dazu dieses [Video zur Erklärung des Coronavirus](#), für Jugendliche der [Faktencheck zum Coronavirus](#). Wenn Sie etwas nicht wissen, so können Sie bei vertraulichen Quellen wie dem [Robert Koch-Institut](#) recherchieren.
- Halten Sie die Tagesstruktur bestmöglich aufrecht, denn Ihr Kind soll in dieser Zeit seine Neugier und Unbefangenheit nicht verlieren.
- Pflegen Sie weiterhin Ihre Familien-Rituale wie gemeinsam spielen, eine Sendung schauen, etwas vorlesen, basteln. Entscheiden Sie sich gemeinsam für etwas Schönes, seien Sie für Ihr Kind da.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an den [Schulpsychologischen Dienst](#) oder die [Schulsozialarbeit](#). Wir beraten Sie gerne.



Stadt Luzern
Volksschule
Schulunterstützung
Obergrundstrasse 1
6002 Luzern
www.schulunterstuetzung.stadtluzern.ch