

## **Informationen für Eltern: Umgang mit den Maßnahmen zum Corona-Virus**

Sehr geehrte Eltern, die durch das Corona-Virus hervorgerufene Krankheit COVID-19 betrifft uns alle: Schülerinnen und Schüler dürfen die Schulen nicht mehr besuchen. In Bayern wurde der Katastrophenfall ausgerufen. Wir wissen nicht, welche Maßnahmen in den kommenden Tagen und Wochen noch getroffen werden.

Diese besondere Situation verunsichert viele Menschen. Daher haben wir vom Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) einige hilfreiche Hinweise für Sie zusammengestellt.

### **Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf belastende und verunsichernde Situationen?**

Jedes Kind, jeder Jugendliche reagiert anders. Manche spüren körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Manche sind sehr ängstlich, sehr verunsichert oder besonders nervös und reizbar. Andere wiederum haben Ein- und Durchschlafprobleme. Es gibt aber auch Kinder, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

### **Was können Sie für Ihr Kind tun?**

Ihr Kind braucht Sie jetzt in besonderem Maße. Geben sie Ihrem Kind Sicherheit durch Zuverlässigkeit, Zuversicht und Ruhe in Ihren Worten und Taten.

### **Lassen Sie Ihr Kind Gefühle auf seine Art zeigen und seien Sie da!**

Nehmen Sie die Gefühle und Sorgen Ihres Kindes ernst.

### **Nehmen Sie sich jetzt besonders viel Zeit für Ihr Kind!**

### **Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zuwendung!**

### **Sprechen Sie so mit Ihrem Kind, dass es die Dinge verstehen kann!**

Erklären Sie Maßnahmen wie Schul- und Geschäftsschließungen oder eingeschränkte soziale Kontaktmöglichkeiten. Beantworten Sie Fragen ehrlich, wenn Sie es können.

### **Besprechen Sie nicht alles, was vielleicht sein kann!**

Angst und Unsicherheit werden so noch größer. Beschützen Sie Ihr Kind gerade jetzt vor beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.

### **Zeigen Sie Ihrem Kind, wie besonnen Sie mit der Situation umgehen!**

Besprechen Sie, was Sie beruhigt und Ihnen hilft. Ihr Kind lernt von Ihnen mit der schwierigen Situation umzugehen.

### **Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es möchte, wenn es beunruhigende Gedanken hat!**

Vielleicht möchte es Ablenkung oder mehr Ruhe?

### **Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken!**

Spiel, Sport und Spazierengehen sind dafür gut. Beziehen Sie Ihr Kind zum Beispiel auch mehr in Haushaltstätigkeiten mit ein.

### **Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur!**

Ausgewogenen Aktivitäten (Lern- und Spielzeiten), regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten und Schlafenszeiten helfen mit festen zeitlichen Vorgaben, geben Sicherheit und Ordnung. Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam mit Ihrem Kind (z.B. mithilfe eines Übersichtsplans oder Kalender, den Ihr Kind gestalten kann).

### **Nutzen Sie die Lernangebote der Schule Ihres Kindes!**

Auch hier helfen klare zeitliche Rahmenbedingungen (Anfang – Schluss). Informationen und Materialien dazu bekommen Sie von Ihrer Schule oder auch durch Angebote des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und dem Bayerischen Rundfunk.

### **Ermöglichen Sie Kontakte mit Verwandten und Freunden mithilfe der sozialen Medien!**

Auch wenn geliebte Menschen wie Großeltern oder gute Freunde momentan nicht besucht werden sollten, zeigen Sie Ihren Kindern wie sie trotzdem in Kontakt bleiben können (z.B. Telefon, Bilder und Gespräche über soziale Medien).

### **Informieren Sie sich über Aktuelles auf seriösen, vertrauenswürdigen Seiten!**

z.B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de) od. [www.km.bayern.de](http://www.km.bayern.de))

Lassen Sie sich in dieser besonderen Lage nicht entmutigen und bemühen Sie sich, eine positive Grundhaltung zu wahren, da sich dies auf Ihre Familie überträgt und Zuversicht und Sicherheit vermitteln kann.

Falls Ihr Kind in den nächsten Tagen oder in der Zukunft weitere Unterstützung braucht, nehmen Sie Kontakt auf mit dem für Ihre Schule zuständigen Beratungsfachkräften oder der Schulberatungsstelle für Oberfranken (09281-1400360)

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Schulpsychologinnen und Schulpsychologen von KIBBS

Zusammengestellt - in Zusammenarbeit mit Schulpsychologie für Nürnberg (IPSN) - mithilfe der Broschüren des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

[https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/TT\\_Covid\\_19\\_Quarantaene\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html)