

## **Anregungen für den Umgang mit kleinen Kindern und Jugendlichen während der Corona- Pandemie (von Andrea Wiebelitz)**

Liebe Eltern und Erzieher auf der ganzen Welt !

Hier ist eine Anregung für den Umgang mit kleinen Kindern während der Corona-Pandemie.

Ich bin Waldorfkindergärtnerin aus Karlsruhe, tätig im Kindergarten, in Eltern-Kind-Gruppen, der Erwachsenenbildung und in der Notfallpädagogik und möchte Ihnen eine Hilfestellung an die Hand geben, um besser mit der momentanen Situation umgehen zu können. Vielleicht ist etwas dabei, das Ihnen eine Hilfe ist?

In diesem Moment leben wir überall auf der Welt in einer nie dagewesenen Situation durch die schnelle Ausbreitung des neuartigen Covid 19 Virus. In den verschiedenen Ländern gibt es die verschiedensten Maßnahmen zur Eindämmung oder wenigstens Verlangsamung der Pandemie, die eines gemeinsam haben: extreme Einschränkung des öffentlichen Lebens und der sozialen Kontakte!

Für alle Menschen ist das eine große Herausforderung, stellt sie doch unser ganzes bisheriges Leben „auf den Kopf“, verursacht Stress und Ängste, weil alles anders geregelt werden muss, als bisher.

Wir Erwachsenen können dabei Strategien entwickeln, mit dieser belastenden Situation umzugehen: Beziehungen auf digitaler Ebene pflegen, Erklärungen finden, um die Entwicklung der Lage zu verstehen. Wir können unsere Vernunft einsetzen, die sagt, wie die Dinge einzuordnen sind, zum Beispiel Möglichkeiten finden, die Versorgung der Familie zu regeln und wir können unseren Gefühlen Ausdruck verleihen, ihnen Worte geben, beispielsweise Wut, Ärger oder Angst ausdrücken. Auch das alles kann schon schwer genug sein.

### **Aber wie sieht es in dieser Situation mit den kleinen Kindern aus?**

Im Folgenden werde ich versuchen, verständlich zu machen, was das alles für Kinder bedeutet und auch, wie wir Erwachsenen Ihnen helfen können, mit dieser neuen Situation umzugehen.

Dazu sollen natürlich auch ganz praktische Empfehlungen dienen!

Kinder haben in der Regel:

- weniger Lebenserfahrung, in die sie die Ereignisse einordnen können
- können Probleme weniger in Eigenaktivität lösen
- haben weniger sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten
- ein distanzierter Blick auf die Ereignisse ist nicht möglich

Je jünger ein Kind ist, umso mehr ist es der Verunsicherung durch die Veränderungen ausgeliefert und auf uns Erwachsene angewiesen.

Kinder reagieren auf starke Verunsicherung sehr verschieden, vielleicht beobachten Sie Veränderungen im Verhalten ihres Kindes?

- Schlafstörungen, nächtliches Aufwachen und langes Weinen?
- Bauchschmerzen ohne erkennbare Ursache?
- Appetitmangel?
- Bettnässen, erneutes Einnässen auch bei Kindern, die schon windelfrei sind?
- öfter erkältet?
- aggressives Verhalten?
- Verstummen? Zurückgezogenheit?

Kinder reagieren auf verstörende Ereignisse oft mit den nicht willentlich steuerbaren Organfunktionen (vegetatives Nervensystem: Schlaf/ Verdauung).

Ganz wichtig dabei ist:

**Nicht das Kind ist nicht okay, sondern es ist die Situation, die nicht normal ist!**

Das Kind sucht nur ein Ventil, um das Belastende loszuwerden und das müssen wir respektieren!

**Wie können wir nun helfen, damit die Situation für uns und das Kind erträglich bleibt?**

**Für alle Altersstufen gilt: Behalten sie eine gute Tagesstruktur bei!**

- Vermeiden Sie, nun nur noch so einfach in den Tag hinein zu leben!
- Oft sind nun beide Eltern zu Hause, was für das Kind ungewohnt ist, da kann man sich absprechen, wer wann etwas mit dem Kind unternimmt und wer in dieser Zeit für sich sein kann, zum Handy durchschauen, lesen, telefonieren, chatten..... oder schlafen!
- Geben sie dem Tag Struktur, indem der Morgen anders ist als der Nachmittag. Morgens z.B. im Haushalt arbeiten, putzen, kochen, Wäsche, beziehen sie die Kinder, die es möchten, gerne mit ein.

Kleinere Kinder spielen auch gerne neben dem arbeitenden Erwachsenen im selben Raum,

da liegt dann vielleicht mehr Spielzeug herum als sonst.

Vielleicht wird in nächster Zeit alles nicht so perfekt, wie wir es lieben, versuchen Sie, ihre Ansprüche „herunterzufahren“, das entspannt Vieles!

Oder es gibt einen Raum in der Wohnung, in dem es so ordentlich ist, wie Sie es für Ihre Entspannung brauchen?

Dann immer zur gleichen Zeit Mittagessen, danach eine Ruhepause, vielleicht mit Vorlesen.

Wer noch draußen sein darf und keine Ausgangssperre hat, könnte am Nachmittag einen Spaziergang machen. Da die Spielplätze gesperrt sind, nun auf eine Wiese oder ein Waldstück gehen, wo man unter sich sein kann. Dort die Kinder spielen lassen nach eigenem Impuls und einfach dabei sein, ohne allzu viel sich einzumischen. Nutzen Sie die Zeit zum ruhigen Wahrnehmen Ihres Kindes, möglichst ohne ans Handy zu gehen.

Wer nicht aus dem Haus darf, sollte den Kindern trotzdem ermöglichen, sich zu bewegen:

Seilspringen, einen Parcours aus Haushaltsleiter, Stühlen aufbauen, stabil genug!, Kissen darunter, damit das Kind klettern, kriechen und einfach spielen kann.

Versteckspiele machen: Ein Kuscheltier in der Wohnung verstecken, das dann gesucht wird.

Unter dem Wäscheständer mit Bettüchern ein Häuschen bauen zum Spielen.

Ein Abschleppseil oder Springseil zum Balancieren auf dem Boden legen... eine Spirale laufen.... ein Viereck.... usw..

Über einen Besenstiel springen, den jemand in einer bestimmten Höhe hält und sich auf dem Sofa abrollen

Mit weichen Bällen Ballspiele machen, Werfen und Fangen, in einen Papierkorb treffen?

- Abendessen.... endlich sind mal alle da....versuchen Sie das zu schätzen ! Abendrituale helfen, den Tag loszulassen. Singen Sie Abendlieder.
- Vielleicht ist am Sonntag etwas anders? Gemeinsam musizieren vielleicht? Auf einem Instrument, das man früher einmal gelernt hat? Die Kinder werden staunen!

Oder die verschiedenen Wochentage sind erkennbar am Backtag, Putztag, Maltag..?

### Ideen für kleinere Kinder von 0-3:

- beim Spülen helfen lassen: das Kind darf mit entsprechender Unterlage die Frühstücksbrettchen schwimmen lassen, kleine Plastikbecher.... alles, was nicht gefährlich ist. Und **natürlich nur unter Aufsicht !!!** Keine Messer natürlich! Dazu eine Schöpfkelle anbieten, ein Sieb....
- Evtl. eine Kiste Sand von draußen holen und auf einer Unterlage auf dem Balkon/ Terrasse oder im Zimmer eine Ecke einrichten mit kleinen Förmchen und Kellen, Schaufeln, Sieb...

- Kniereiterspiele, Fingerspiele oft wiederholen ! Lernen Sie 2 oder 3 auswendig, das reicht! (Siehe Vorschläge am Ende)
- Bilderbücher zusammen lesen
- gibt es evtl. eine Möglichkeit, eine Hängematte aufzuhängen? Schaukeln beruhigt.
- Das Kind streicheln und massieren, wenn es das liebt (sonst nicht !!!).  
z.b. den Rücken vorsichtig kneten, glatt streichen, dann verschiedene „Zutaten“ drauf legen und so eine Pizza backen.

Oder „Sonnenstrahlen, Regentropfen, Gewitter“ auf dem Rücken machen?

- Das Kind eincremen, mit gutem Öl einreiben, wenn es das mag, das eignet sich gut für den Abend. Dazu ein Sprüchlein erfinden. „Ei, ei, ei, schumschei, schumschei.“..oder leise eine Melodie summen. Ein Fußbad ist auch schön zum Entspannen, geben Sie Muscheln oder Steinchen in die Wanne, die das Kind mit den Füßen herausangeln kann.

#### **Mit kleinen Kindern darüber reden:**

- Den Kindern in diesem Alter braucht man über die aktuelle Situation nur wenig sagen, sie leben im Moment und nehmen die Welt so hin, wie sie ist, wenn sie sichere Erwachsene um sich haben. Vielleicht sagen: „ Das ist aber eine verkehrte Welt, die wir gerade haben! Da gibt es neue Regeln, an die man sich halten muss, so wie man auch nicht über eine rote Ampel gehen darf - ganz schön kompliziert, auch für Mama und Papa“.
- Besprechen Sie Ihre Sorgen nicht mit dem Kind, sondern am Abend mit Ihrem Partner.

#### **Für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren**

- so viel es geht im Haushalt mithelfen lassen, größere Kinder können schon Aufgaben übertragen bekommen, Obstsalat machen....Brote phantasie reich belegen....
- künstlerische Tätigkeiten: malen, kneten ( Rezept Salzteig im Anhang) tanzen....
- etwas aussäen, z.b. Kräuter wie Kresse, Basilikum, Kapuzinerkresse, jeden Tag gießen und beobachten, wie es wächst.
- Seilspringen üben, viele Bewegungsanregungen geben, Kreisspiele zu Hause machen
- Oder „Pferdchen“ sein, die springen über verschiedene Gegenstände...oder Frösche... oder Seehunde, die durch die Wohnung robben...die Schlangen, die überall durch kriechen....

#### **Mit Kindern darüber reden:**

- Die Kinder in diesem Alter haben viele Fragen, da sie schon eine Erinnerung haben, wie es vorher war und vergleichen das mit der momentanen Situation.
- Man könnte sagen: „ Es gibt nun neue Regeln in unserer Stadt, weil es eine ansteckende Krankheit gibt, mit Husten und Fieber, die nicht alle bekommen sollen. Das hat der Bürgermeister gesagt. Die Ärzte forschen gerade nach einer neuen Medizin, die ist dann wie ein Schutzschild von einem Ritter, der sich gegen einen Bösen schützen muss. So lange soll man sich nicht mit anderen treffen und deshalb ist auch der Kindergarten geschlossen. Aber wenn die Medizin gefunden ist, dann kannst Du wieder in den Kindergarten und deine Freunde treffen ! Ich kann deshalb

auch nicht zur Arbeit. weil diese Pause ist. Aber so haben wir mal mehr Zeit, zusammen etwas Schönes zu machen! Wollen wir Deinen Freunden nun einen Brief schicken und Du malst die Baustelle auf, die Du gerade gebaut hast.....? Dabei seien Sie ehrlich, erklären aber nur so viel, wie das Kind auch verstehen kann. Und schließen daran an, was nun gemacht werden kann! Machen Sie einen Vorschlag, den das Kind umsetzen kann, z.b. etwas für andere zu tun, für die kleinen Geschwister ein Bilderbuch basteln...

- Über ein gefährliches unsichtbares Virus genaustens zu informieren, kann Kinder sehr verängstigen, weil es nicht mit den Sinnen wahrnehmbar ist.... das wirkt sehr unheimlich.... ist ja auch für uns Erwachsene nicht leicht zu durchschauen, was da passiert.
- Vermeiden Sie abschwächende Aussagen wie: "das ist alles nicht so schlimm....bald ist alles wieder wie vorher....stell Dich nicht so an....". Keine Vorhersagen und falsche Beschwichtigungen! Geben Sie auch ihren Gefühlen Ausdruck: „ das ärgert mich jetzt, dass ich nicht zur Oma zu Besuch kann/ da bin ich aber traurig, dass das große Geburtstagsfest verschoben werden muss“. „Aber wir sind zusammen und kriegen das hin!“ Und wenn es wieder möglich ist, freuen wir uns total!“
- Es ist eine echte Gratwanderung, ehrlich zu bleiben, denn das Kind spürt ja sowieso, wenn ich nur so tue, als ob alles in Ordnung wäre. Aber auch so viel zu sagen, dass das Kind spürt, es wird mit seiner Frage ernst genommen und seine Wahrnehmung der Unsicherheit hat Namen und Begriffe! Man kann darüber reden, dann ist es schon halb so bedrohlich!

Dies ist nun eine Sammlung von Ideen und Vorschlägen und ich hoffe sehr, dass etwas dabei ist, das Sie in Ihrer ganz persönlichen Situation umsetzen können und Ihnen hilft, mit dieser schwierigen Situation umzugehen!

Die Anregungen sind so zu verstehen, dass man nun zwar mehr Zeit hat, mit dem Kind etwas zu tun, dies aber im Gleichgewicht stehen muss mit Zeiten am Tag, an denen jeder seinem eigenen Impuls folgend etwas tut:

das Kind spielt dann auch mal ohne Anregung ( übertrieben gesagt: " Bespaßung") alleine oder mit seinen Geschwistern und der Erwachsene erledigt Dinge für sich. Das ist unbedingt nötig, sich gegenseitig dies Freiräume zu ermöglichen, mit Hilfe des Partners einzurichten, sonst geht man sich bald "auf den Wecker"und wird gereizt. Also auch hier auf einen gesunden Rhythmus achten zwischen: " In-Beziehung-sein" und " Für-sich-sein. Überlegt in Euren Ruhepausen, was Euch stärkt und wie Ihr in eine innere Aktivität kommen könnt, wenn die äußeren Aktivitäten nicht mehr alle zur Verfügung stehen. Gedichte lesen, beten, einen guten Text lesen, meditieren.....

Und noch etwas Tröstliches zum Schluss:

Die kleinen Kinder sind immer am leichtesten zu erschüttern, wenn sich Dinge gravierend ändern, die sie verunsichern. Aber sie sind auch diejenigen, die am Beweglichsten sind und sich auf alles einstellen können, sich das Vertrauen in die Welt bewahren, wenn sie durch uns Erwachsene eine gute Begleitung haben.

Alles Gute für Sie und Ihre Kinder wünscht Ihnen

Andrea Wiebelitz