

# Mentoring

Newsletter

15.06.2020

Newsletter Ausgabe 9

## Was Kinder jetzt brauchen: Zum Umgang mit der Pandemiebedingten Stresssituation

Nein, leider gibt es gerade keine Normalität. Wir sind jetzt in einem Ausnahmezustand. Solche Sätze hört man oft dieser Tage. Sie erklären, aber trösten nicht. Als Orientierung für Kinder taugen sie wenig, wenn sie nicht gar gefährlich sind.

Wir dokumentieren daher ein paar Empfehlungen, wie ein kindgerechter Umgang aussehen kann. [...] Die Hinweise sind eher an Eltern gerichtet, aber man dürfte schnell darauf kommen, was dies für Mentorinnen [und Mentoren] [...] übertragen bedeutet.

[...] *Bleiben Sie ruhig und beruhigen Sie.*

- Kinder werden auf Ihre verbalen und nonverbalen Reaktionen reagieren und Ihnen folgen.
- Was Sie über COVID-19, zu aktuellen Präventionsmaßnahmen und damit zusammenhängenden Ereignissen sagen und tun, kann die Angst Ihrer Kinder entweder verstärken oder verringern.
- Erinnern Sie sie daran, dass Sie und die Erwachsenen in ihrem Leben dafür da sind, sie sicher und gesund zu halten.

- Lassen Sie Ihre Kinder über ihre Gefühle sprechen und helfen Sie ihnen, ihre Sorgen in einen geeigneten Rahmen zu bringen.

*Seien Sie ansprechbar.*

- Kinder brauchen vielleicht zusätzliche Aufmerksamkeit von Ihnen und möchten womöglich über ihre Sorgen, Ängste und Fragen sprechen.
- Es ist wichtig, dass sie wissen, dass sie jemanden haben, der ihnen zuhören wird; nehmen Sie sich Zeit für sie.
- Sagen Sie ihnen, dass Sie sich um sie kümmern, und schenken Sie ihnen viel Zuneigung.

*„Soziale Verbundenheit verbessert die Chancen von Kindern, gegen Widrigkeiten gewappnet zu sein.“*

*Vermeiden Sie übertriebene Schuldzuweisungen.*

- Wenn wir sehr angespannt sind, versuchen wir manchmal, jemandem die Schuld zuzuschieben. Es ist wichtig, zu vermeiden, eine bestimmte Gruppe von Menschen als für das Virus verantwortlich darzustellen.
- Achten Sie auf alle Kommentare anderer Erwachsener. Möglicherweise müssen Sie erklären, was diese bedeuten.

*Beobachten Sie das Fernsehen und die sozialen Medien.*

- Sprechen Sie darüber, wie viele Geschichten über

COVID-19, die im Internet auftauchen, möglicherweise auf Gerüchten und ungenauen Informationen beruhen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind [oder Mentee] über sachliche Informationen zu dieser Krankheit – das kann helfen, die Angst zu verringern.
- Ständig die neuesten Nachrichten über COVID-19 zu verfolgen kann die Ängste verstärken – vermeiden Sie dies.
- Seien Sie sich bewusst, dass entwicklungsbedingt ungeeignete Informationen (d.h. Informationen, die für Erwachsene bestimmt sind) Angst oder Verwirrung verursachen können,

insbesondere bei jungen Menschen.

- Ermutigen Sie Ihr Kind [oder Mentee] stattdessen, an Spielen oder anderen interessanten Aktivitäten teilzunehmen.

*Erhalten Sie so weit wie möglich die normalen Routinen aufrecht.*

- Halten Sie sich an regelmäßige Abläufe, da dies beruhigend sein kann und die körperliche Gesundheit fördert.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder [oder Mentees], mit ihren Schularbeiten Schritt zu halten, aber drängen Sie sie nicht, wenn sie überfordert zu sein scheinen.

*Seien Sie ehrlich und aufrichtig.*

- Mangels sachlicher Information stellen sich Kinder oft Situationen vor, die weit schlimmer sind als die Realität.
- Ignorieren Sie ihre Sorgen nicht, sondern erklären Sie vielmehr, dass derzeit nur sehr wenige Menschen in diesem Land an COVID-19 erkrankt sind. [...]

[...] Reaktionen auf die Pandemie können unterschiedlich ausfallen.

Die Reaktionen von Kindern auf belastende Ereignisse sind einzigartig und vielfältig. Einige Kinder können gereizt oder anhänglich sein, und einige können sich zurückentwickeln, zusätzliche Aufmerksamkeit verlangen oder Schwierigkeiten mit der Selbstpflege, dem Schlafen und Essen haben. Neue und herausfordernde Verhaltensweisen sind natürliche Reaktionen, und Erwachsene können helfen, indem sie Einfühlungsvermögen und Geduld zeigen und bei Bedarf in aller Ruhe Grenzen setzen. [...]

Soziale Distanzierung darf nicht soziale Isolation bedeuten.

Kinder – insbesondere Kleinkinder – brauchen mehr Zeit mit ihren Betreuern und anderen wichtigen Menschen in ihrem Leben. Soziale Verbundenheit verbessert die Chancen von Kindern, gegen Widrigkeiten gewappnet zu sein. Kreative Ansätze, um in Verbindung zu bleiben, sind wichtig (z.B. Briefe schreiben, Online-Videochats). [...]

Sorgen Sie für Beschäftigung.

Wenn Kinder sich langweilen, können ihre Sorgen und störenden Verhaltensweisen zunehmen. Erwachsene können Optionen für sichere Aktivitäten anbieten (z.B. Spielen im Freien [...]).

Steigern Sie die Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit ist das Gefühl, über Handlungsfähigkeit oder Kontrolle zu verfügen - eine besonders wichtige Eigenschaft in Zeiten der Angst und Unsicherheit. Kinder fühlen sich oft mehr unter Kontrolle, wenn sie sich selbst, ihren Familien und ihrem Umfeld aktiv helfen können. (...) (Zum Beispiel durch Hände waschen, beim Kochen helfen oder indem sie sich freiwillig für andere engagieren,

etwa den Nachbarn Briefe schreiben, ein Bild malen und verschenken). [...]

Betonen Sie Stärken, Hoffnung und eine positive Einstellung.

Kinder müssen sich in ihrer Gegenwart und Zukunft sicher, geborgen und positiv fühlen. Erwachsene können helfen, indem sie die Aufmerksamkeit der Kinder auf Geschichten darüber lenken, wie Menschen zusammenkommen, kreative Lösungen für schwierige Probleme finden und Widrigkeiten während der Epidemie überwinden. Über diese Geschichten zu sprechen, kann für Kinder und Erwachsene gleichermaßen heilsam und beruhigend sein. [...]

Quelle:

Telemachos, Fachbrief über Patenschaften und Mentoring, Ausgabe Nr. 21/April 2020



## MENTORING

### Mentor und Mentee

#### „Eine Chance zum Ergreifen“

Koordination im Landkreis Potsdam-Mittelmark:

Linda Schröder  
Koordinierungsstelle Schule & Wirtschaft  
im Landkreis Potsdam-Mittelmark  
Brücker Landstraße 22b, 14806 Bad Belzig  
Mail: linda.schroeder@tgz.pm  
Tel.: 033841 65-381  
Fax: 033841 65-403  
www.tgz.pm  
facebook.com/schuleundwirtschaftsforum.pm  
instagram.com/jobnavipm

Schirmherr: Günter Baaske  
Alter Markt 1, 14467 Potsdam  
Tel.: 0331 9661343  
Wiesenburger Straße 13, 14806 Bad Belzig  
Tel.: 033841 44406  
www.guenter-baaske.de

Wir weisen darauf hin, dass wir zur Verbesserung der Lesbarkeit auf die Nennung beider Geschlechter verzichten, es sind aber immer in gleicher Weise sowohl Männer als auch Frauen angesprochen.