

## Corona

### Schulpsychologische Maßnahmen gegen Ängste und Sorgen

In dieser herausfordernden „Corona Zeit“, mit neuerlichem Lockdown kann es bei einigen Kindern/Jugendlichen, aber auch bei Erwachsenen zu großen Sorgen und verschiedenen Ängsten kommen. Alle Menschen brauchen nun in erster Linie Zeit, um sich an diese emotionalen Belastungen gewöhnen zu können. Übertriebener Aktionismus und ein „Wegreden“ der Situation ist wenig hilfreich. Ein adäquater Umgang mit dem Corona-Virus trotz aller daraus resultierenden Konsequenzen (Schulschließungen, Polizeikontrollen auf den Straßen, Einstellung der sozialen Kontakte, Einschränkungen in der Ausübung von Freizeitaktivitäten) ist das Mittel der Wahl.

#### Wie kann dieser Umgang aussehen?

##### ***Reduzieren Sie den Konsum von Medien aller Art***

Die Berichterstattungen zu Covid-19 sind im Moment inhaltlich sehr unterschiedlich. Sich nur an Fakten zu orientieren fällt sehr schwer. Deshalb reduzieren Sie den Konsum aller Medien (Fernsehen, SMS, Whatsapp, Facebook..) auf ein Minimum. Es reicht, sich ein bis zweimal täglich die Nachrichten auf seriösen Kanälen anzusehen. Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nicht unbeaufsichtigt die Kanäle durchzappen und somit mit Bildern und Schilderungen konfrontiert sind, welche das Kindergehirn nicht einordnen und verarbeiten kann.

##### ***Verbringen Sie den Tag gut strukturiert mit einem Blick auf Positives***

Versuchen Sie, so gut es geht, angenehme Dinge in den Alltag einzubauen. Dies betrifft sowohl die Indoor-Aktivitäten, die Sie mit Ihren Kindern setzen als auch die Gesprächsinhalte. Sprechen Sie über die nächste geplante Urlaubsreise oder schöne vergangene Erlebnisse. Denn die Corona Krise wird auch wieder vorübergehen. Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern körperliche Betätigung im Rahmen der häuslichen Gegebenheiten.

Halten Sie die übliche Tagesstruktur ein und planen Sie den Tag auch gut mit Lern- und Freizeiteinheiten. Denken Sie bitte auch an Rückzugszeiten für Sie und auch für die Kinder, um Konflikte bestmöglich zu reduzieren.

##### ***Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie auch darüber***

In dieser herausfordernden Situation können bei Erwachsenen und auch Kindern unterschiedliche Gefühle auftreten. Ängste, Sorgen, Orientierungslosigkeit, Stress. Diese Gefühle sind absolut angemessen, doch ein zu viel an Gefühlen blockiert das rationale Denken.

Wichtig ist allerdings, bevor Sie mit Ihrem Kind über seine/ihre Empfindungen sprechen, dass Sie sich vorerst über Ihre eigenen Gefühle bewusst werden. Schreiben Sie einfach nieder, was Sie fühlen und sprechen Sie dann mit Ihren Bezugspersonen.

Verwenden Sie bei Gesprächen über Gefühle immer eine altersgerechte Sprache. Es ist auch okay, wenn ein Kind nicht über Gefühle sprechen möchte, vielleicht möchte es lieber malen, basteln oder einfach nur spielen. Auch dieses Vorgehen hilft bei der Stressbewältigung

### ***Führen Sie täglich ein Entspannungstraining durch***

Angst und Entspannung können nie gleichzeitig auftreten. Deshalb sind einfache Entspannungsübungen zum Abbau von Ängsten hilfreich. Es gibt verschiedene Arten von Entspannungsübungen. Holen Sie sich eine Anleitung aus dem Internet.

### ***Akzeptieren Sie, wenn sich Ihr Kind im Moment anders verhält als sonst***

In Stresssituationen können sich Kinder auffälliger verhalten als sonst. Vermehrte Aggressionen, oftmals auch Weinerlichkeit, stärkere Anhänglichkeit, Rückzug von der Familie, Nichteinhalten von Regeln oder auch einfach nicht sprechen wollen.

Geben Sie einfache klare Regeln für das Miteinander im Haushalt vor (keine Gewalt), akzeptieren Sie aber das Verhalten und geben Sie ihren Kindern viel Zuwendung. Das ist nicht einfach, aber im Moment eine Notwendigkeit für ein konfliktfreies Zusammenleben.


Verzichten Sie auf harte Sanktionen und starke Erziehungsmittel, denn diese zeigen weder im Alltag ohne Corona noch in dieser stressigen „Corona Zeit“ eine Wirkung.

**Falls Sie Rat und Unterstützung brauchen, sind wir für Sie da!**

### **Schulpsychologische Beratungsstellen:**

Obersteiermark Ost	05/0248345668
Obersteiermark West	05/0248345679
Liezen	05/0248345686
Steirischer Zentralraum	05/0248345660
Oststeiermark	05/0248345677
Südoststeiermark	05/0248345676
Südweststeiermark	05/0248345681

Die Schulpsychologische Beratungshotline erreichen Sie Mo-Fr 8-20 Uhr und Sa 8-12 Uhr unter

 **0800 211 320**

Ferner gibt es ein Chat-Angebot auch am Wochenende über „Rat auf Draht“, auch am Telefon:

 **147**

**E-Mail der Schulpsychologie Steiermark:** [schulpsychologie@bildung-stmk.gv.at](mailto:schulpsychologie@bildung-stmk.gv.at)