

Umgang mit Ängsten der Kinder im Rahmen der Pandemie

Die Herausforderung der Pandemie steigert die Anfälligkeit der psychischen Gesundheit. Das erfordert seitens der Fachkräfte einen sensiblen und bewussten Umgang mit den Kindern. Stetig sich wiederholende Verunsicherungen, ohne Aussicht auf Verbesserung z.B. auch im familiären Umfeld führen bei Kindern zu Dauer- Stress. Das führt im Gehirn/Körper zu einer Daueraktivität des Alarmsystems. Die Stresshormone werden ausgeschüttet und führen zu körperliche Reaktionen. Dazu kommt, dass das Bedürfnis der Kinder nach Spiel/Kontakt mit Freunden häufig unterdrückt werden muss (G. Hüther, 2021, Videovortrag).

Kinder brauchen hier Entlastung sowie Angebote zum Schutz und Erhalt der psychischen Gesundheit.

Die Bewusstmachung für das Thema über mögliche Trauma Folgestörungen ist für die Fachkraft ist unabdingbar.

Was können wir im Alltag tun, damit es den Kindern aber auch uns Fachkräften gut geht?

Ist das Verhalten eines Kindes „schwierig“, so hat es aber für das Kind einen „guten Grund“.

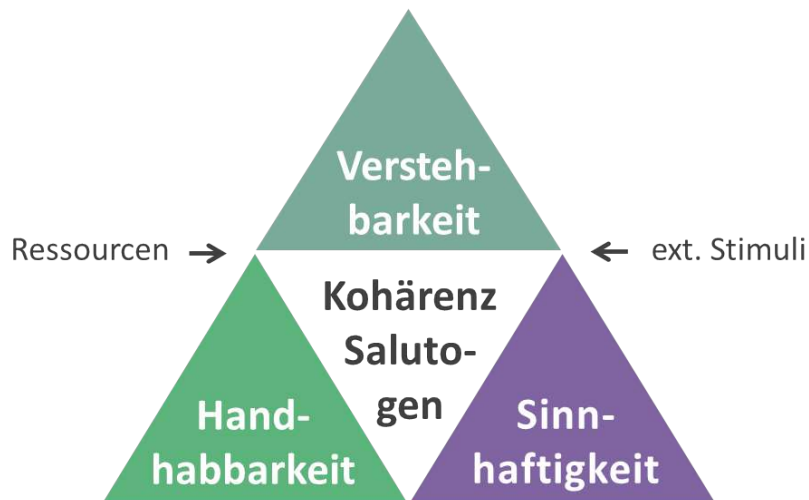
Ein Verhalten des Kindes, das öfter als „unnormale“ oder „störend“ beschrieben wird, ist aus Sicht der Traumatherapie eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation. Dieser Perspektivenwechsel macht den Blick auf neue Lösungs- und Handlungsansätze frei (Aber nicht alle Verhaltensweisen des Kindes sind mit der Pandemie in Verbindung zu bringen/ Perspektivenwechsel heißt auch nicht, jedes Verhalten zu dulden).

Ein weiteres Konzept ist der „sichere Ort“. Der sichere Ort wird durch die

Haltung der Fachkräfte unterstützt: in der Einrichtung ist der sichere Ort, „hier passen die Erzieherinnen auf dich auf, beschützen dich“ Die Vermittlung der Sicherheit kann durch Geschichten, Märchen, Reigenspiele unterstützt werden. Ebenso führt das Anknüpfen an den gewohnten Ritualen zu mehr Normalität, und bietet Sicherheit.

Die Resilienz/ Kohärenz der Kinder kann gestärkt werden, durch handwerkliche Tätigkeiten (ich lege Hand an und erlebe mich als selbstwirksam) (Hüther, 2021, Video) Siehe auch Salutogenese Dreieck, Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit).

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Dreieck_der_Salutogenese_mit_Zitaten.png, abgerufen am 19.2.2021

Das Kind erlebt; wir haben Sorgen, aber diese sind zu bewältigen, da wir alle Ressourcen dazu haben. Es macht Sinn, wenn wir z.B. in die Ellenbeuge husten, dann bleiben wir alle möglichst gesund. Wir alle zusammen können uns dabei gegenseitig helfen. Klarheit, Struktur und Transparenz für das Kind stärken die Widerstandskraft und die Ressourcen des Kindes.

Als Vorbild für die Kinder ist es wichtig, sich selbst als Fachkraft, trotz der angespannten Situation immer wieder Entspannungsmomente zu schaffen, um sich auch selbst zu schützen (jeder individuell).

Hilfreich ist es für einen selbst: im Hier und Jetzt denken, nicht zu oft die Zukunft planen, auf das Heute/Gegenwart schauen, worauf freue ich mich heute, wofür bin ich heute dankbar, sich vor schlechten Nachrichten schützen(z.B.in Medien).

Bewegung hat Einfluss darauf, wie wir denken und fühlen, Bewegung an der frischen Luft, baut Stress ab. Für sich selbst täglich Bewegungsanlässe suchen, wie der tägliche Spaziergang, stärkt Körper, Geist und Seele.

Im pädagogischen Alltag bedeutet dies: bewusst und mit Freude die Kreisspiele, Reigen, Seilspringen, Fang- und Laufspiele im Kindergartenalltag gestalten).

Petra Lambert - Fachberaterin