

Kinder trösten in Corona-Zeiten

Kinder zu trösten ohne Körperkontakt ist fast unmöglich, da Kinder, Jugendliche und Erwachsene Körperkontakt brauchen, damit ihre Stresshormone reguliert werden. Da dieses zurzeit in Einrichtungen nur begrenzt ermöglicht werden kann, ist es besonders entscheidend, dass Eltern ihren Kindern viel streicheln, kuscheln, in den Arm nehmen, also liebevolle emphatische Co-Regulation mitgeben.

Die emotionale Nahrung aus der Familie ist wichtiger denn je, denn diese kann gerade außerhalb nicht genügend kompensiert werden. Das Grundbedürfnis, die Sehnsucht nach Bindung, Geborgenheit und körperlicher Nähe zu stillen ist Aufgabe der Familie. Morgens auf Diskussionen über das Anziehen usw. verzichten und die Zeit für liebevolle Zuwendung nutzen, damit die Kinder gestärkt in die Einrichtungen gehen und dort die Herausforderungen meistern können.

Ideen für die Einrichtungen

Nutzen Sie als pädagogische Fachkräfte statt der Co-Regulation die weiteren Säulen der Trostankstelle:

- **Blickkontakt** halten bis Sie spüren, dass Sie das z.B. weinende Kind emotional erreicht haben
- Abwaschbare Übergangsobjekte, wasserfest bemalt von den Mama/Papa/Oma/Opa, für alle Kinder von 0-6 Jahre **dringend erlauben**, um Verbindung zu Mama/Papa usw. in schmerzlichen Situationen zu ermöglichen
- **Wärmende Worte** sprechen (Reime, Trostgedichte), Trost-Musik nutzen
- Besonders jetzt eine wunderschöne **magische Trostbox** mit Pflastern, Trost-, Wunsch- oder Zauberstein, Mandalas, schönen Taschentüchern, Antistressball /Knautschball usw. füllen und die **Kinder aussuchen lassen**, was sie zum Trost brauchen
- Neue **Trost-Rituale** installieren, dazu Absprache im Team treffen und mit den Kindern entwickeln. Kinder sollten mit einbezogen werden, denn es geht um ihre Gefühle und was sie brauchen in schmerzlichen Situationen
- Tröstende Handlungen ermöglichen, um die Gefühle ernstzunehmen und Kindern Raum zu geben diese ausdrücken zu dürfen. Denn unterdrückte belastende Emotionen machen Kinder krank. Viel Bewegung, frische Luft, ausreichend essen und trinken **reduzieren Belastungssituationen**.
- Bild für das Kind aufmalen z.B. eine **Wunschfee, starkes Tier, Zauberstab** usw., es kann das Kind im Alltag stärken, sogenannte Kraftquelle sein.
- **Abschiedsrituale entwickeln**: z.B. zum Wort „Tschüss“ in die Hände klatschen und/oder bei „viel Spaß nachher“ z.B. Hand aufs Herz
- Jetzt können wir uns besonders bei babySignal (www.babysignal.de) über **Gebärden zum Trösten**, Gefühle ausdrücken und Bedürfnisse zeigen – gerade in der Krippe – informieren
- Trost geben kann aber auch über **Zeitnehmen** ausgedrückt werden, Angebote im kreativen Ausdruck ermöglichen. Gerade nach der langen Zeit ohne Freunde/Freundinnen und andere Erwachsene brauchen Kinder die Chance ihre Erfahrungen zu ihrer Trauer/Traurigkeit über die veränderte Situation auch in der Einrichtung auszudrücken. Erst dann werden Kinder es verarbeiten können und **neue Bewältigungsstrategien** entwickeln.

Weitere Informationen über die „Kraft des Tröstens“ lesen Sie in der Themenbroschüre „Die Kraft des Tröstens“ sowie in der Trost-Tankstelle bildlich dargestellt.

Für Einrichtungen gibt es bei Bestellungen ab 10 Broschüren einen Sonderpreis. Wenden Sie sich an mich per Mail an mail@gundula-goebel.de