ROSA GEGEN DEN VIRUS

EINE GESCHICHTE FÜR KINDER, UM DEN CORONAVIRUS UND ANDERE INFEKTIONSKRANKHEITEN ZU ERKLÄREN

Das Colegio Oficial de la Psicología in Madrid zeichnet sich durch die Förderung des Wohlbefindens unserer Gesellschaft aus – ein Ziel, das wir dank unseres Engagements in der Psychologie erreichen wollen. Deshalb führten wir als unmittelbare Reaktion auf den Ausbruch des Coronavirus (COVID-19), eine Reihe von Initiativen durch, um uns dieser Situation angemessen zu stellen.

Besonders hervorheben können wir die Erarbeitung verschiedener psychologischer Empfehlungen und Ratschläge für die Bevölkerung, darunter vor allem für unsere Jüngsten. So ist auch, unter besonderer Berücksichtigung der Unsicherheit, die zur Zeit insbesondere bei unseren Kindern vorliegt, diese Geschichte entstanden. Rosa gegen den Virus vermittelt Informationen, die wir zu dieser Infektionskrankheit bekommen, auf eine altersgerechte Weise und hilft dabei, diese besser zu verstehen.

Die Aufgabe von uns Erwachsenen ist es, unseren Kinder den Einfluss und die Entwicklung der Pandemie auf internationaler Ebene zu verdeutlichen, indem wir ihnen auch immer wieder Schutz- und Hygienemaßnahmen nahebringen, die eine weitere Verbreitung des Coronavirus eindämmen. Deshalb finden Sie am Ende der Geschichte einen Abschnitt mit Empfehlungen für Erwachsene mit Kindern von 4 bis 10 Jahren. Denn gerade in diesem frühen Alter müssen abstrakte Ideen und Konzepte an einfachere Begriffe angepasst werden.

Wir hoffen, dass Rosas Geschichte für Kinder, aber auch Familien, Fachleute und alle anderen Interessierten hilfreich ist.

Fernando Chacón
Dekan
Colegio Oficial de la Psicología

EINLEITUNG

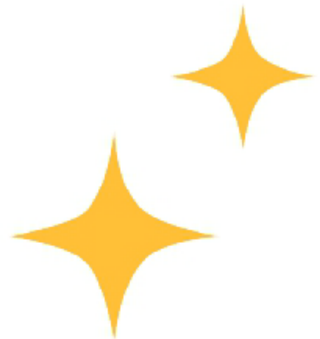
Liebe Leserin, lieber Leser,

die Geschichte Rosa gegen den Virus zielt darauf ab, unseren Jüngsten auf einfachste Weise zu erklären, was ein Virus ist und wie sie mit ihren Emotionen in dieser Zeit umgehen können. Deshalb ist es wichtig, dass sich Ihr Kind beim Lesen dieser Geschichte nicht alleine fühlt. Neben dem Lesen können auch die Fragen beantwortet und die vorgeschlagenen Aktivitäten durchgeführt werden, die auf den verschiedenen Seiten zu finden sind. Außerdem kann Ihr Kind gemeinsam mit einem Erwachsenen Ideen und Erfahrungen austauschen und in Rosas Geschichte Bilder des Virus suchen und finden.

MÖCHTEST
DU DIE
GESCHICHTE
AN DER SEITE
VON ROSA
ERLEBEN?

Hallo!

Ich heiße Rosa.



Ich spiele gern mit meinen Freunden im Park.

Wie heißt Du?

Was machst Du gern?

Wusstest Du, dass es Viren gibt vor denen wir uns schützen müssen?

Einige Viren verursachen mehr Schaden als andere...

Hattest Du schon mal einen Virus?

Als ich einmal die Grippe hatte,
hatte ich sehr hohes FIEBER, mir
tat der Kopf weh, ich hatte keinen
Hunger und ich war sehr MÜDE...

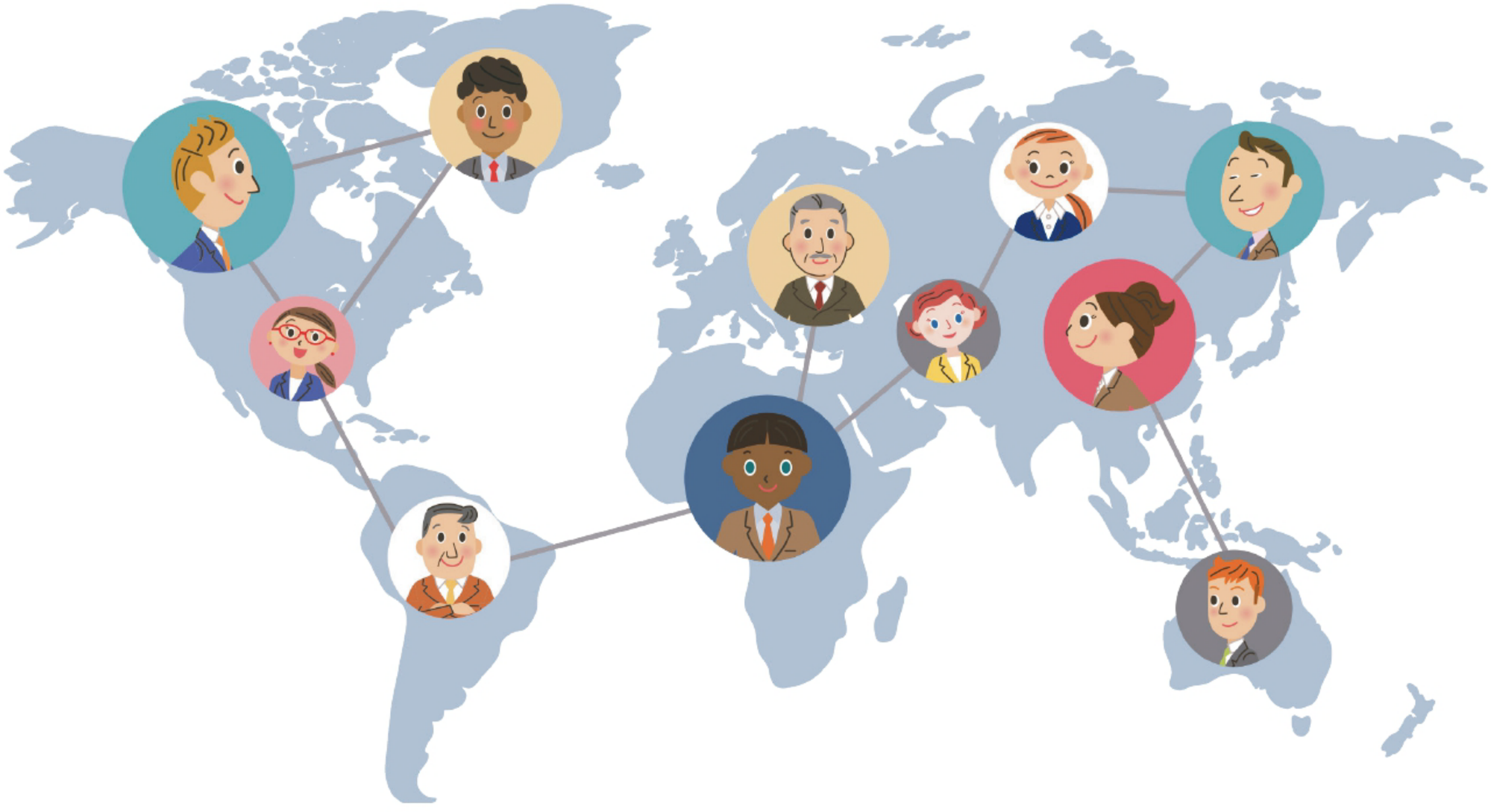
Aber nach ein paar Tagen war ich wieder gesund und konnte mit meinen Freunden im Park spielen.

An was kannst Du Dich erinnern als Du krank warst?

Zum Glück war meine Familie da,
um auf mich AUFZUPASSEN.

Wer passt auf Dich auf, wenn Du krank bist?
Bestimmt wirst Du verwöhnt!

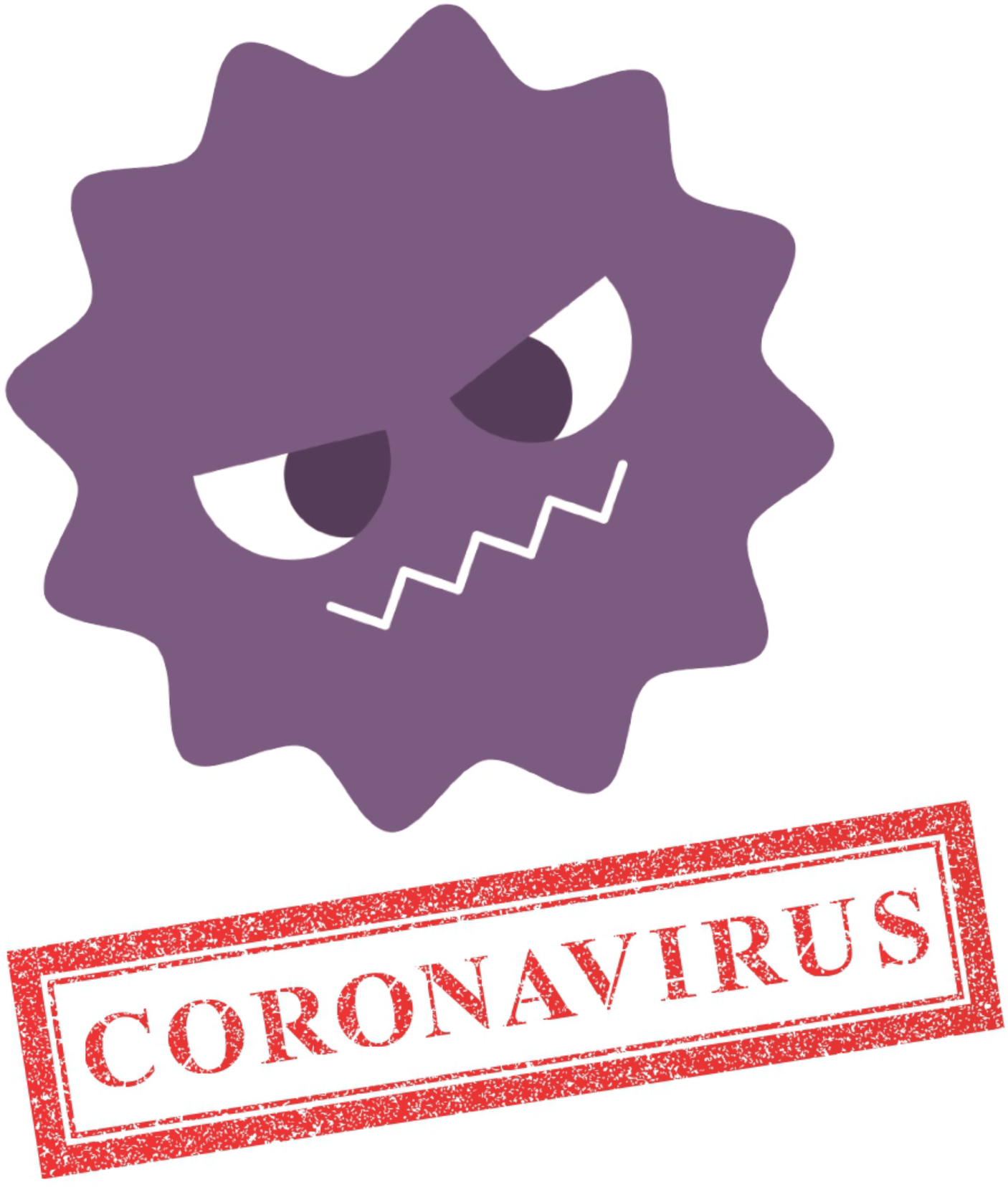
Vor kurzem ist ein neuer Virus in meiner Stadt aufgetaucht,
der gerne UM DIE WELT reist.



Er war bereits schon in China, Italien, Deutschland und anderen Ländern.

Zum Glück macht dieser VIRUS nur kurze Reisen.
Deshalb warten wir alle darauf,
dass er BALD wieder geht.

Weißt Du wie der Virus heißt?

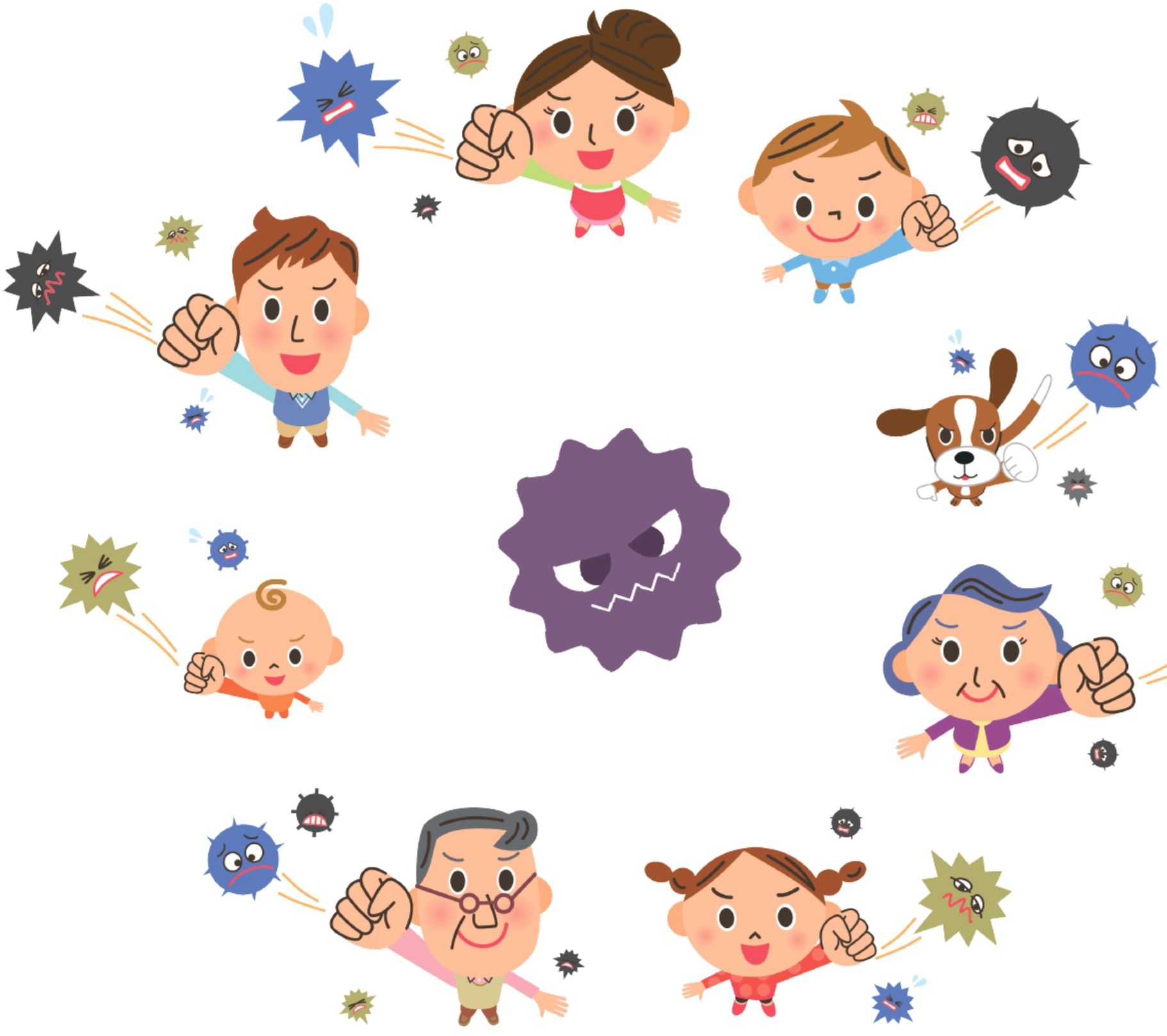

CORONAVIRUS

Papa, Mama und die anderen Erwachsenen lesen und sehen viele Nachrichten und reden über den Virus. Manchmal mache ich mir deswegen Sorgen.

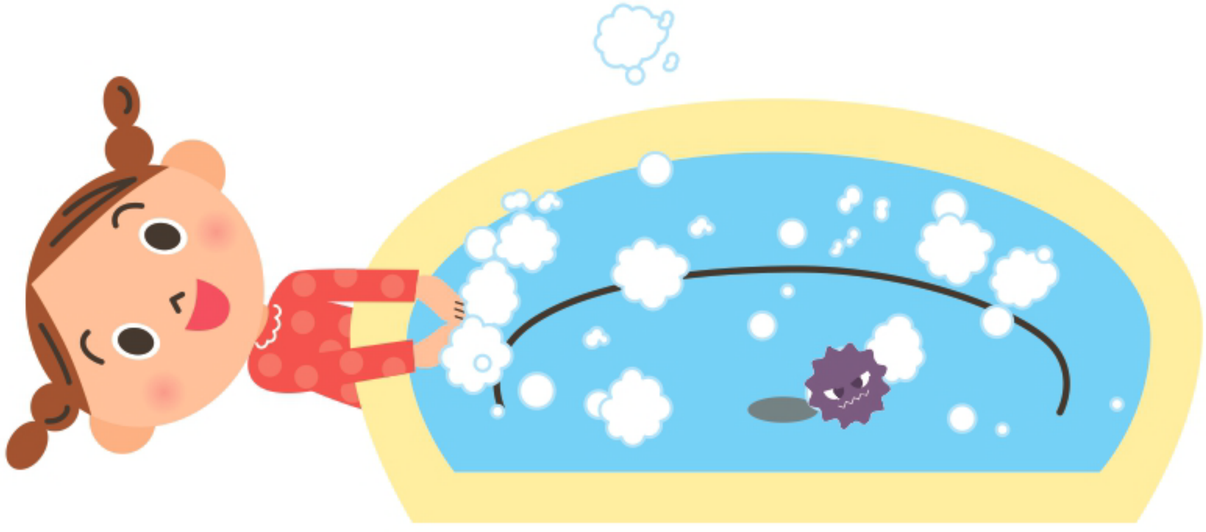
Hörst Du die Erwachsenen auch über den Virus reden?
Wen hörst Du reden?

Aber man hat mir erklärt, wie wir uns vor dem Virus SCHÜTZEN können.

Weißt Du auch, wie Du Dich davor schützen kannst?



1. Wir waschen uns die HÄNDE während wir unser Lieblingslied singen.



2. Wir niesen und husten in unseren Ellenbogen.
Genauso wie die Ninjas!

3. Wir fassen uns nicht in die Augen,
an die Nase oder an den Mund.

4. Wir umarmen uns nicht und fassen uns nicht an.

5. Wir befolgen die RATSCHLÄGE, die uns die Erwachsenen geben.

Möchtest Du das auch üben?
Bestimmt machst Du das schon toll!

Jetzt gebe ich Dir noch einen RATSCHLAG!

Das ist der coolste von allen...

Wir müssen versuchen zu Hause zu bleiben und sollten keine Orte besuchen, an denen viele Menschen sind.

Ich vermisse meine Freunde, meine Oma, meinen Opa und meine Cousinen und Cousins ein bisschen.

Zum Glück weiß ich, dass das nur für eine KURZE ZEIT so sein wird. Auch wenn es Tage gibt, die mir ewig erscheinen.

Weißt Du, wie Du mit Deinen Liebsten sprechen kannst,
auch wenn Du sie nicht sehen kannst?
Natürlich mit dem Handy von Mama und Papa!

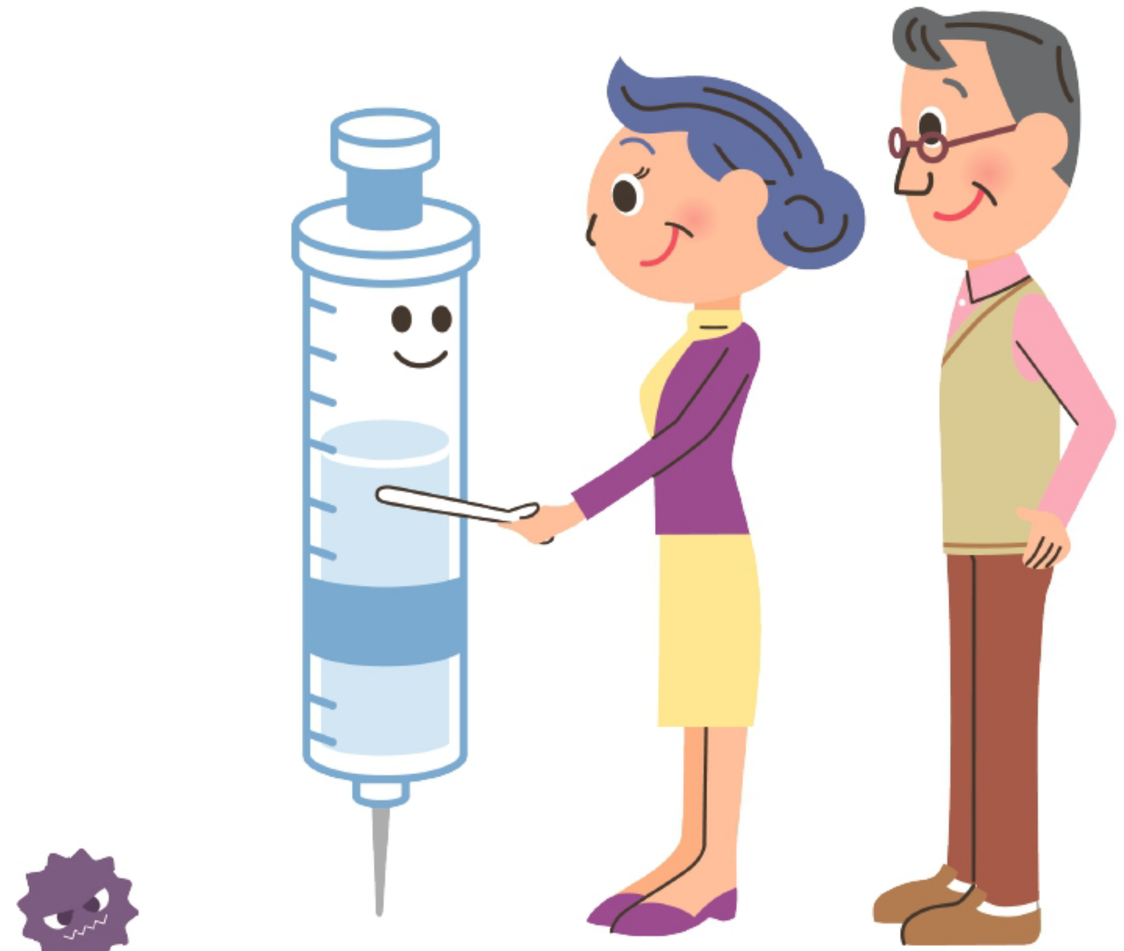
Aber wenn ich mich gut organisiere,
dann kann ich zu Hause sehr viele
Dinge machen:

eine GESCHICHTE lesen,
Schulaufgaben machen, Fernsehen
schauen, einen KUCHEN mit Papa
backen, mit Mama SPIELEN...

Welche anderen Dinge fallen Dir noch ein,
die Du zu Hause machen kannst?

Meine Mama hat mir auch erzählt,
dass es viele Leute gibt, die sich um
die Menschen SORGEN, die ganz
furchtbar krank sind.

Und dass diese Leute bereits schon nach einem IMPFSTOFF suchen, damit der Virus nicht weiter reisen kann.



Wie schön, dass es so viele Menschen gibt, die sich um uns kümmern.

Außerdem weiß ich ja, dass Mama, Papa und die anderen Erwachsenen in meiner Nähe gut auf mich AUFPASSEN werden.

Und wenn ich eine Frage habe,
dann kann ich sie einfach FRAGEN.

Was würdest Du Deine Eltern gerne fragen?
Möchtest Du Rosa etwas sagen?
Sie würde gerne von Dir hören
oder ein Bild von Dir bekommen.
Ihre E-Mail ist info@editorialsentir.com (spanisch).

Spiel mit Rosa

1. Möchtest Du mir zeigen, wie Du Dich fühlst, nachdem Du meine Geschichte gelesen hast? Dann schicke mir ein Bild an info@editorialsentir.com (spanisch).

2. Zeichne den Virus als Monster und suche Ideen, um ihn zu besiegen.

3. Du kannst mit einem Erwachsenen über Deine Ängste sprechen und wie Du sie besiegen kannst.

4. Suche in einem Lexikon nach den folgenden Wörtern:

   Was bedeutet Quarantäne?
   Was bedeutet Gesundheit?
   Was bedeutet Virus **und** Isolation?

5. Erfinde ein Lied über den Coronavirus.

Wie informieren wir unsere Kinder über den Virus?

Als Eltern sollte man wissen, dass Kinder besser und mehr lernen, wenn sie eine Sache sehen oder sie sich vorstellen können. Wir müssen begreifen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind, sondern eine Reihe von psychologischen und emotionalen Eigenschaften besitzen und deshalb anders ticken. Diese besonderen Merkmale unserer Kinder müssen wir verstehen, sodass unsere Kinder uns verstehen können. Dazu gehört auch, dass wir ihnen entsprechende und angemessene Informationen vermitteln.

Die folgenden Empfehlungen richten sich an Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Gerade in diesem frühen Alter müssen abstrakte Ideen und Konzepte an einfachere Begriffe angepasst werden.

Angesichts der Ungewissheit über die Entwicklung der Pandemie und unter Berücksichtigung der Tatsache, dass wir jeden Tag mit einer neuen Situation konfrontiert sind, sollten wir auch die Informationen, die wir zu diesem Thema weitergeben, stetig anpassen. Deshalb sollten wir uns besonders auf die Maßnahmen konzentrieren, die wir ergreifen können, um eine Verbreitung des Virus einzudämmen. Somit reduzieren wir auch gleichzeitig Stresssituationen für unsere Kinder.

1. WIE KANN MAN DIE DERZEITIGE SITUATION KINDERN ERKLÄREN?

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, sondern besitzen eine Reihe Eigenschaften, die wir begreifen müssen. Nur so können wir unsere Kinder verstehen und sie uns - vorausgesetzt wir vermitteln ihnen entsprechende und angemessene Informationen.

A- INFORMIEREN

Informationen sollten Sie nur von offiziellen Quellen beziehen, wie zum Beispiel dem Gesundheitsministerium, Berufsverbänden des Gesundheitswesens, der WHO etc.

Fragen Sie Ihre Kinder, welche Informationen sie kennen, welche Zweifel oder Befürchtungen sie im Zusammenhang mit dem Virus haben und welche falschen Informationen sie gehört oder falsch interpretiert haben.

Klären Sie alle Zweifel, die Ihre Kinder haben könnten, auf einfache Weise und unter Vermittlung von Ruhe und Sicherheit.

WAS KÖNNEN WIR UNSEREN KINDERN ÜBER DEN CORONAVIRUS ERKLÄREN?

Korrigieren Sie Fehlinformationen und/oder Fehlinterpretationen.

Seien Sie ehrlich darüber, dass es ein gefährlicher Virus ist, weil er sich leicht verbreitet und wir uns deshalb vor ihm schützen müssen.

Zählen Sie die häufigsten Symptome auf: Fieber, Husten und Atemprobleme.

Berichten Sie, dass sich die meisten Patienten schnell und ohne besondere Pflege erholen. Es sind vor allem die älteren Menschen, um die wir uns in diesen Zeiten am meisten kümmern müssen.

Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit und Vertrauen, indem Sie sie darüber informieren, dass es viele Fachleute gibt, die den Virus heilen und einen Impfstoff finden können.

Warten Sie nicht, bis Ihre Kinder darum bitten mit Ihnen zu sprechen.

A - ERKLÄREN

Verwenden Sie altersgerechte Begriffe.

Wenn Sie es nicht gut erklären können, können Sie auf Fantasie-Argumente zurückgreifen, um den Mangel an Informationen auszugleichen.

Sprechen Sie regelmäßig über das Thema, allerdings ohne die Kinder mit zu vielen Informationen zu überfordern. Vereinbaren Sie mit ihnen, dass darüber gesprochen werden kann, ohne dass es ein Tabuthema ist.

Fördern Sie die Kommunikation mit ihren Kindern und schaffen Sie einen Raum, in dem sie sich sicher fühlen.

Ignorieren Sie die Ängste und Zweifel Ihrer Kinder nicht.

Vermeiden Sie es, sich auf Menschen zu beziehen, die sehr krank sind oder gestorben sind.

Seien Sie ehrlich und vermeiden Sie lange Erklärungen, indem Sie Ängste und Zweifel mit einbringen, die Sie vielleicht selber haben.

Vermitteln Sie Ihren Kindern, dass sie ihre Zweifel äußern und uns vertrauen können.

Wenn Sie nicht alle Antworten wissen, seien Sie ehrlich: Vielleicht können wir gemeinsam nach Antworten suchen.

Erklären Sie anhand von Zeichnungen oder einfachen grafischen Darstellungen, wie es zu der Ansteckung kommt (z.B. dass der Virus aus China kommt und gerne um die Welt reist).

B - SCHUTZMAßNAHMEN

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um den Kindern Hygienemaßnahmen für das ganze Leben weiterzugeben. Befolgen Sie die Empfehlungen und Präventivmaßnahmen, die von den Gesundheitsbehörden festgelegt wurden.

Vertrauen Sie den zuständigen Behörden, denn diese wissen, was sie tun müssen.

GEBEN SIE IHREN KINDERN DIE SUPERKRAFT, SICH SELBST ZU SCHÜTZEN

Wir waschen unsere Hände mit Seife, während wir ein Lied über den Virus erfinden oder von 0 bis 20 zählen.

Wenn wir husten oder niesen, bedecken wir Mund und Nase mit dem gebeugten Ellenbogen (wie beim Karate!). Oder wir verwenden ein Taschentuch, was wir danach wegwerfen.

Wir vermeiden es, unsere Augen, Nase oder Mund zu berühren. Das kann man auch als Spiel durchführen: Derjenige, der sich ins Gesicht fässt, verliert einen Punkt.

Wir vermeiden Körperkontakt mit anderen Kindern oder Menschen, auch wenn wir Lust haben, zu spielen. Das wird nur für eine kurze Zeit so sein, den bald werden wir unsere Freunde wieder umarmen oder berühren können.

Wir wissen, dass wir auf einen Erwachsenen zählen können, wenn es uns nicht gut geht.

Wir müssen vorsichtig sein, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Unsere Angst kann dazu führen, dass wir uns unangemessen verhalten und bestimmte Menschen ablehnen oder diskriminieren.

Selbst wenn wir es nicht sehen, unsere Kinder schauen immer zu und lernen von uns. Gehen Sie immer mit

2. EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN

Das Wichtigste ist, ruhig zu bleiben und zu wissen, wie man mit Stress umgeht.

Nehmen Sie die Gespräche mit anderen Erwachsenen intensiver wahr. Kinder hören uns zu und bekommen unsere Angst mit.

Lassen Sie sich nicht beunruhigen und verbreiten Sie keine Panik. Der Großteil der infizierten Menschen wird wieder gesund.

Schützen Sie Kinder vor allen Informationen, die ihnen Unbehagen und Sorgen bereiten können. Sie sind noch zu jung, um gewissen Sachen richtig interpretieren können.

Verhindern Sie, dass Ihre Kinder allein im Internet surfen und nach unangemessenen Informationen über COVID-19 suchen. Es ist wichtig, daran zu erinnern, dass viele Fakenews im Umlauf sind.

Vergewissern Sie sich über den Gesundheitszustand von Erwachsenen in ihrer Nähe, wie z.B. Großeltern. Informieren Sie Ihre Kinder darüber, dass sie wissen, wie sie sich schützen und für sich selbst sorgen können. Wenn sie dazu neigen, andere Verwandte häufig zu besuchen, und diese Besuche aufgrund des Virus zurückgegangen sind, fördern sie den Kontakt über den digitalen Weg.

3. WENN DIE KINDER NICHT ZUR SCHULE GEHEN

Es ist nicht bekannt, wie lange die Kinder nicht am Präsenzunterricht in der Schule teilnehmen können. Daher ist es wichtig, im Voraus zu planen, Familiengewohnheiten aufrechterhalten, um zu verhindern, dass diese Situation die Ordnung, Struktur und Sicherheit, die unsere Routinen bieten, verändern.

Planen Sie Zeit für Freispiel, Sport, Bewegung und sogar für Langeweile.

Weisen Sie Ihren Kindern altersgerechte Aufgaben und Verantwortungen zu und planen Sie täglich für sie Zeit zum Lesen und für Hausaufgaben ein.

Unterscheiden Sie zwischen Wochentags- und Wochenendplänen und -routinen.

Suche nach der besten Möglichkeit, Berufs- und Familienleben miteinander zu vereinbaren und koordinieren Sie die Zeiten mit Ihrer Familie.

Nutzen Sie diese Situation aus, um mehr Zeit mit der Familie zu verbringen.

40 Aniversario 1980 | 2020 de Colegio Oficial la Psicología de Madrid

Editorial Sentir

40 Aniversario 1980 | 2020 de Colegio Oficial la Psicología de Madrid