

# 5 COVID-19 Kindererziehung

## Bleibe ruhig und lerne mit Stress umzugehen

Es ist eine stressige Zeit. Sorge für dich selbst den nur so kannst du deine Kinder unterstützen.

### Du bist nicht allein

Millionen von Leuten haben die gleichen Ängste wie du. Suche jemanden dem du sagen kannst, wie du dich fühlst. Höre ihnen zu. Vermeide soziale Medien die dich in Panik versetzen.

### Mache eine Pause

Wir alle brauchen manchmal eine Pause. Mache etwas, das dir Spaß macht oder etwas zur Entspannung für dich selbst. Mache eine Liste mit gesunden Aktivitäten die DU gerne machst. Du verdienst es!

### Höre deinen Kindern zu

Sei offen und höre deinen Kindern zu. Deine Kinder werden zu dir kommen, wenn sie Unterstützung oder Bestätigung brauchen. Höre deinen Kindern zu, wenn sie erzählen wie sie sich fühlen. Akzeptiere wie sie sich fühlen und tröste sie.



### Mache eine Pause

1-Minute Entspannungsaktivität die du machen kannst, wenn du dich gestresst oder besorgt fühlst:

#### Schritt 1: Setz dich auf

- Finde eine gemütliche Sitzposition! Die Füße berühren den Boden und deine Hände liegen auf deinem Schoß.
- Schließe deine Augen, wenn du in einer gemütlichen Position bist.

#### Schritt 2 Denken, Fühlen, Körper

- Frage dich selbst, "Was denke ich jetzt?"
- Höre auf deine Gedanken. Erkenne, ob sie negativ oder positiv sind.
- Denk darüber nach, wie du dich emotional fühlst. Hast du glückliche Gefühle oder nicht.
- Erkenne wie du dich körperlich fühlst. Erkenne, ob etwas schmerzt oder du verspannt bist.

#### Schritt 3: Konzentriere dich auf deinen Atem.

- Höre auf deinen Atem, wie er ein- und ausströmt
- Du kannst eine Hand auf deinen Bauch legen und fühlen wie er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt.
- Du kannst zu dir selbst sagen: "Es ist okay. Was auch immer es ist, ich bin okay."
- Dann höre einfach eine Weile auf deinem Atem.

#### Schritt 4: Komm zurück

- Spüre wie sich dein gesamter Körper anfühlt.
- Horch auf die Geräusche im Raum.

#### Schritt 5: Reflektiere

- Denke nach "fühle ich mich überhaupt anders?"
- Wenn du bereit bist, öffne deine Augen.

Eine Pause zu machen kann hilfreich sein wenn du merkst, dass dich dein Kind irritiert oder etwas falsch gemacht hat. Es gibt dir die Chance ruhiger zu sein. Sogar ein paar tiefe Atemzüge oder den Boden unter dir zu fühlen, kann einen Unterschied machen. Du kannst auch zusammen mit deinen Kindern eine Pause machen!

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.