

# 1 COVID-19 Kindererziehung Zeit zu Zweit

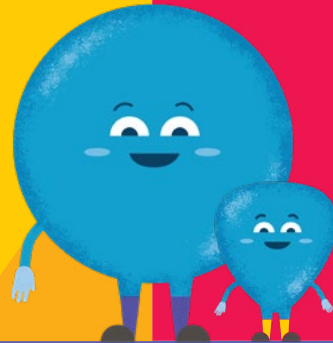
Kannst du nicht zur Arbeit gehen? Machst du dir Sorgen ums Geld? Es ist normal, dass du dich gestresst fühlst und du aufgewühlt bist.

Geschlossene Schulen sind auch eine Chance bessere Beziehungen zu unseren Kindern und Teenagern aufzubauen. Zeit zu Zweit, nur mit deinem Kind macht Spaß und ist gratis. Es gibt deinem Kind das Gefühl sicher und geliebt zu sein und zeigt ihm, dass es wichtig ist.

## Plane Zeit ein für jedes einzelne Kind.



Das kann für 20 Minuten oder länger sein - das hängt von dir ab. Plan es jeden Tag zur selben Zeit, sodass sich Kinder oder Teenager darauf freuen können.



## Frage dein Kind, was es gerne tun möchte.



Selbst wählen zu können steigert ihr Selbstbewusstsein. Wenn sie etwas tun möchten, das nicht OK ist, weil der physische Abstand nicht eingehalten werden kann, dann ist das die Möglichkeit um mit ihnen darüber zu sprechen. (mehr dazu auf dem nächsten Flyer)



## Ideen für dein Baby

- › Kopiere ihren Gesichtsausdruck und die Töne, die sie machen.
- › Singt Lieder, macht Musik mit Töpfen und Löffeln
- › Baut Türme mit Tassen oder Blöcken
- › Erzähle eine Geschichte, lest ein Buch oder seht Bilder an



## Schaltet den Fernseher und das Telefon aus. Das ist virus-freie Zeit.

## Ideen für deinen Teenager

- › Redet über etwas, dass sie mögen, wie zum Beispiel: Sport, Musik, Fernsehen, Berühmtheiten, Freunde
- › Kocht eine eurer Lieblingsmahlzeiten zusammen
- › Macht gemeinsam Gymnastik zu ihrer Lieblingsmusik

## Ideen für dein Kleinkind

- › Lest ein Buch oder schaut Bilder an
- › Macht eine Zeichnung mit Farbstiften oder einem Bleistift
- › Tanzt zu Musik oder singt Lieder!
- › Macht Hausarbeiten zusammen – mache putzen und kochen zu einem Spiel
- › Hilf bei Schulaufgaben

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

**Hört ihnen zu und haltet Blickkontakt. Gebt ihnen Ihre volle Aufmerksamkeit! Habt Spaß!**



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.