

3 COVID-19 Kindererziehung Struktur ist wichtig!

COVID-19 hat unsere tägliche Arbeit, die Routine zu Hause und in der Schule weggenommen. Das kann schwer für Kinder, Teenager und für dich sein. Neue Routinen zu finden kann helfen.

Finde eine flexible aber doch beständige tägliche Routine

- Finde einen Tagesablauf für dich und deine Kinder, der sowohl strukturierte Aktivitäten als auch Freizeit enthält. Das kann Kindern helfen, sich sicher zu fühlen und sich gut zu verhalten.
- Kinder oder Teenager können helfen den Tagesablauf zu planen - zum Beispiel einen Schul - Stundenplan zu machen. Kinder werden das besser befolgen, wenn sie bei der Planung mithelfen können.
- Plane täglich zu turnen - das hilft Kindern mit viel Energie zu Hause und hilft gegen Stress.



Du bist ein Vorbild für das Verhalten deines Kindes

- Wenn du sichere Abstände und Hygieneregeln einhältst; und besonders Kranke und Anfällige mit Mitgefühl behandelst - werden deine Kinder und Teenager von dir lernen.

Zeige deinem Kind wie es sicheren Abstand halten kann.

- Verbringe mit deinem Kind Zeit im Freien, wenn das in deinem Land OK ist.
- Du kannst auch für Leute Briefe schreiben und Bilder malen. Du kannst sie aussen an deinem Haus aufhängen, so dass Leute die vorbei gehen es sehen.
- Du kannst deinem Kind Sicherheit geben, indem du darüber sprichst wie ihr sicher bleibt. Höre auf ihre Vorschläge und nimm sie ernst.

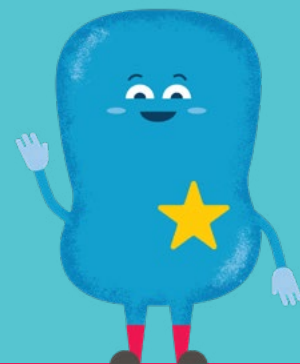
Mache Händewaschen und Hygiene zu einem Spass

Macht ein 20-Sekunden Händewasch-Lied mit Bewegungen! Gib deinen Kindern Punkte und Lob für regelmäßiges Händewaschen.

Mache ein Spiel um zu sehen, wie selten ihr es schafft eure Gesichter zu berühren. Für die wenigsten Berührungen gibt es eine Belohnung. (ihr könnt für einander zählen).

Nehmt euch am Ende jeden Tages eine Minute Zeit um über den Tag nachzudenken. Rede mit deinem Kind über ein positives Erlebnis oder etwas das ihm Spaß gemacht hat.

Lobe dich selber für das, was du gut gemacht hast an diesem Tag. Du bist ein Star!



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.