

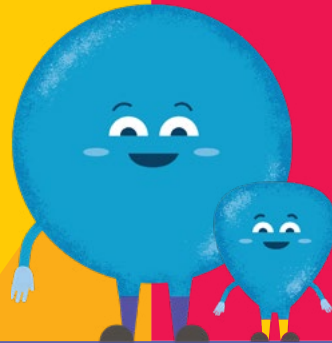
# 1 COVID-19 Kindererziehung Zeit zu Zweit

Kannst du nicht zur Arbeit gehen? Machst du dir Sorgen um Geld? Es ist normal, wenn du dich gestresst und überfordert fühlst.

Geschlossene Schulen sind auch eine Chance bessere Beziehungen zu unseren Kindern und Teenagern aufzubauen. Zeit zu zweit mit deinem Kind macht Spaß und ist gratis. Es gibt deinem Kind das Gefühl sicher und geliebt zu sein und zeigt ihm, dass es dir 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 das Selbstbewusstsein deines Kindes. Wenn es etwas tun möchte, bei dem nicht der nötige physische Abstand eingehalten werden kann, dann ist das eine Gelegenheit um mit ihm darüber zu sprechen. (siehe nächste Broschüre)

## Ideen für dein Baby

- › Kopiere seinen Gesichtsausdruck und Geräusche; baut Türme mit Bechern oder Bauklötzen
- › Singt Lieder, macht Musik mit Töpfen und Löffeln
- › Baut Türme mit Bechern oder Bauklötzen
- › Erzähle eine Geschichte, lese aus einem Buch vor oder seht Bilder an

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

## Ideen für deinen Teenager

- › Redet über etwas, das er/sie mag, wie z. B.: Sport, Musik, Fernsehen, Berühmtheiten, Freunde
- › Kocht eine eurer Lieblingsmahlzeiten zusammen
- › Macht Sportübungen zu seiner/ihrer Lieblingsmusik

## Ideen für dein Kleinkind

- › Lese aus einem Buch vor oder seht Bilder an
- › Macht eine Zeichnung mit Farbstiften oder einem Bleistift
- › Tanzt zu Musik oder singt Lieder!
- › Macht Hausarbeit zusammen - macht Putzen und Kochen zu einem Spiel!
- › Hilf bei Schulaufgaben

**Hör ihm/ihr zu und halte Blickkontakt. Gib ihm/ihr deine volle Aufmerksamkeit! Habt Spaß!**

Klicke hier für mehr Erziehungstipps!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

WISSENSCHAFTLICHE BEFUNDE GIBT ES HIER



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.