

3 COVID-19 Kindererziehung Struktur ist wichtig!

COVID-19 hat uns unsere tägliche Arbeit, die Routine zu Hause und in der Schule genommen. 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 wie eine Art Stundenplan. Kinder werden diesen besser befolgen, wenn sie bei der Planung mithelfen können.
- Plane täglich körperliche Bewegung ein - das hilft gegen Stress und bei Kindern mit viel Energie zu Hause.



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.

Bringe deinem Kind bei, wie man sicheren Abstand hält.

- Verbringe mit deinem Kind Zeit im Freien, wenn das in deinem Land erlaubt ist.
- Ihr könnt auch für Leute Briefe schreiben und Bilder malen. Hängt sie außen an euer Haus, damit andere sie sehen können!
- Du kannst deinem Kind Sicherheit geben, indem du darüber sprichst wie ihr sicher bleibt. Höre auf seine Vorschläge und nimm sie ernst.

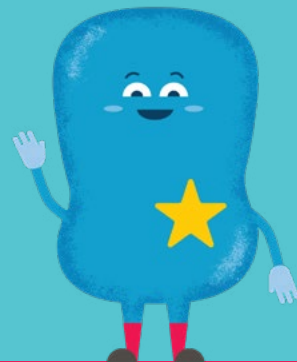
Mache Händewaschen und Hygiene zu einem Spass

- Denkt euch ein 20-Sekunden-Lied fürs Händewaschen aus. Füge Aktivitäten hinzu! Gib deinen Kindern Punkte und lobe sie 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 füreinander zählen).

Nehmt euch am Ende jedes 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!



Klicke hier für mehr Erziehungstipps!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

WISSENSCHAFTLICHE BEFUNDE GIBT ES HIER