

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 Menschen haben die gleichen Ängste wie wir. Finde jemanden dem du sagen kannst, wie du dich fühlst. Höre ihnen zu. Vermeide soziale Medien die dich panisch machen.

Mache eine Pause

Wir alle brauchen manchmal eine Pause. Wenn deine Kinder schlafen, mache etwas, das dir Spaß macht oder dich entspannt. Erstelle 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-minütige Entspannungsübung, die du machen kannst, wann auch immer du dich gestresst oder besorgt fühlst

Schritt 1: Finde deine Position

- Finde eine gemütliche Sitzposition! Die Füße berühren den Boden und deine Hände liegen auf deinem Schoß.
- Schließe deine Augen, wenn das angenehm für dich ist.

Schritt 2: Gedanken, Gefühle, Körper

- Frage dich selbst, "Was denke ich jetzt?"
- Achte auf deine Gedanken. Nimm wahr, ob sie negativ oder positiv sind.
- Nimm wahr wie du dich emotional fühlst. Nimm wahr, ob deine Gefühle positiv sind oder nicht.
- Nimm wahr wie du dich körperlich fühlst. Nimm wahr, ob etwas schmerzt oder du verspannt bist.

Schritt 3: Konzentriere dich auf deinen Atem.

- Höre auf deinen Atem, während 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 deinen Atem.

Schritt 4: Komm zurück

- Nimm wahr wie sich dein gesamter Körper anfühlt.
- Horche auf die Geräusche im Raum.

Schritt 5: Reflektiere

- Denke: "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!

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.