

COVID-19 Elterntipps

Familienharmonie zuhause

Wenn wir friedliche und liebevolle Beziehungen vorleben, fühlen sich unsere Kinder sicherer und geliebter. Positive Sprache, aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen tragen dazu bei, ein friedliches und glückliches familiäres Umfeld zu erhalten. Gerade in stressigen Zeiten können Kinder oder Jugendliche, welche etwas verlangen, Streitigkeiten verursachen. Aber wir können Dinge tun, die helfen, mit Stress fertig zu werden.

Wir sind Vorbilder für unsere Kinder

- Wie wir mit anderen sprechen und uns vor anderen verhalten hat einen grossen Einfluss darauf, wie diese sich verhalten!
- Versuch mit jedem in der Familie, mit Kindern und Erwachsenen, liebevoll zu sprechen.
- Schlechte Kommunikation zwischen Erwachsenen in einem Haushalt hat einen negativen Einfluss auf die Kinder.
- Je mehr wir den Kindern friedliche, liebevolle Beziehungen vorleben, um so sicherer und geliebter werden sich diese fühlen.

Teilt die Last auf

- Sich um Kinder und andere Familienmitglieder zu kümmern ist schwierig, aber es ist viel einfacher wenn die Verantwortung geteilt wird.
- Versucht, Arbeiten im Haushalt, sich um die Kinder kümmern und andere Aufgaben gleichermassen auf alle Familienmitglieder aufzuteilen
- Macht einen Stundenplan für die Erwachsenen im Haushalt, wann sie dran sind und wann nicht.
- Es ist immer OK, um Hilfe zu bitten wenn du dich müde oder gestresst fühlst und du eine Pause brauchst.

Fühlst du dich gestresst oder zornig?

- Gibt dir selber eine 10 Sekunden Pause. Atme fünf mal langsam ein und wieder aus. Dann versuch auf eine ruhigere Weise zu antworten. Millionen von Eltern haben gesagt dass dies hilft – ganz viel sogar!
- Bitte um einen Waffenstillstand wenn du siehst, dass eine Auseinandersetzung immer schlimmer wird, geh in ein anderes Zimmer oder wenn du kannst nach draussen.
- Schau auch die Tipps Blätter: Wenn ich zornig werde" und „Bleib ruhig und manage deinen Stress" an

Positive Sprache funktioniert!

- Sag anderen was du möchtest dass sie es tun, statt ihnen zu sagen was sie nicht tun sollen: Statt „hör auf zu schreien" versuch es mit „Bitte sprich etwas leiser"
- Lob macht dass andere sich geschätzt und angenommen fühlen. Simple Worte wie, „Danke dass du das Abendessen aufgeräumt hast", oder „Danke dass du zum Baby geschaut hast"

Schöne Dinge die wir als Familie zusammen tun können

- Jeden Tag darf ein anderes Familienmitglied etwas aussuchen, dass gemeinsam unternommen werden kann.
- Finde auch Wege, mit deinem Partner und anderen Erwachsene in deinem Zuhause gute Zeiten zusammen zu verbringen.

Seien Sie ein einfühlsamer aktiver Zuhörer

- Höre anderen zu wenn sie mit dir sprechen
- Sei offen und zeige ihnen, dass du hörst was sie sagen
- Es kann hilfreich sein zusammenzufassen was du gehört hast, bevor du eine Antwort gibst: „Also was ich gehört habe das du gesagt hast ist,....."



Für mehr Info (in Englisch) können die Links unten angeklickt werden:

[Tipps von der WHO](#)

[Tipp von UNICEF](#)

[Andere Sprachen](#)

[Evidenzgrundlagen](#)