

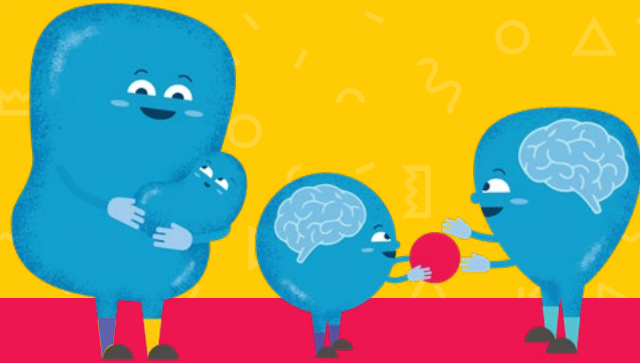
COVID -19 Elterntipps

Wenn wir wütend werden

Wir lieben unsere Kinder und Teenager, aber der Stress wegen COVID – 19, wegen Geld und Isolation kann uns unruhig und wütend machen. Hiermit können wir Kontrolle behalten und unseren Zorn beherrschen damit wir die anderen nicht verletzen.

Stoppe den Fluss an der Quelle

- > Meistens sind es immer wieder die gleichen Dinge die uns wütend machen.
- > Was macht dich wütend? Wann passiert es? Wie reagierst du normalerweise?
- > Beuge es gleich von Anfang an vor. Wenn es passiert weil du sehr müde bist, dann schlafe etwas oder ruhe dich aus. Wenn es Hunger ist, dann stell dir deine Esszeiten sicher. Wenn es Einsamkeit ist, dann ist es voll in Ordnung nach Unterstützung zu fragen.
- > Pass auf dich selbst auf! Schau nach unter ‚Nimm dir eine Pause‘ und ‚Stressmanagement‘ und hole dir Ideen.



Die Wissenschaft zeigt, dass wenn du deine Wut unter Kontrolle hältst, oder was Positives tust, dass dies die Gehirnentwicklung deines Kindes fördert.

Das ist wahrer Erfolg!

Mach mal Pause

- > Wenn du bemerkst, dass du wütend wirst, dann nimm dir 20 Sekunden und komm runter. Atme 5 mal ein und aus, bevor du etwas sprichst oder dich bewegst.
- > Geh für 10 Minuten an einem Ort wo du deine Gefühle unter Kontrolle bekommen kannst. Wenn du einen Garten oder ähnliches hast, dann kannst du auch dahin gehen.
- > Wenn es ein Baby ist, welches nicht aufhören will zu schreien, dann lege es sicher auf den Rücken und geh für paar Minuten weg. Ruf jemanden an, der dir helfen kann ruhig zu werden. Schau nach dem Kind alle 5-10 Minuten.

Pass auf dich auf

- > Wir brauchen alle Kontakt. Rede mit deinen Freunden, der Familie und anderen unterstützenden Gruppen jeden Tag.
- > Trinke weniger Alkohol oder trink erst gar nicht, besonders nicht wenn die Kinder noch wach sind.
- > Hast du Waffen oder Dinge die man benutzen kann um andere zu schlagen? Schließ sie ein oder entferne sie ganz aus dem Haus.
- > Wenn es für die Kinder nicht sicher ist zu Hause zu bleiben, dann ist es voll Ok wenn die Kinder raus gehen und Hilfe holen oder wo anders bleiben für eine Weile.

Die COVID – 19 Krise wird nicht für immer sein – wir müssen da jetzt nur durch... ein Tag nach dem anderen.

Für mehr Information Klicke unten Links:

