

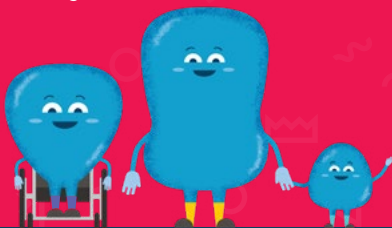
COVID -19 Elterntipps

Erziehung in überfüllten Häusern und Gemeinschaften

Wenn man eng beisammen wohnt, dann kann es schwerer sein, die Familie sicher und gesund zu halten von COVID – 19. Es gibt aber Dinge die du tun kannst um es für dich und deine Familie leichter zu machen.

Bleib wo du bist.

- Begrenze die Personen und die Häufigkeit des Kommens und Gehens auf ein Minimum.
- Verlasse deine Wohnung oder Gegend nur für wirklich essenzielle Dinge wie Nahrungsmittel und Arztbesuche



Hilf auch deinen Kindern sich körperlich zu distanzieren.

- Erkläre deinen Kindern was für eine wichtige Aufgabe sie haben, sich selbst und ihre Gemeinschaft gesund zu halten, indem sie sich körperlich von den anderen entfernt halten.
- Gib ihnen besondere Aufmerksamkeit, wenn sie sich bemühen, sich von den anderen fern zu halten.

Mach Hände waschen und Hygiene spaßig!

- Es kann sein, dass es schwer wird Seife, Desinfektionsmittel und Wasser zu finden, aber Hygiene ist jetzt gerade um so wichtiger.
- Versuche die Hände von jedem Familienmitglied sooft wie möglich zu waschen.
- Lass die Kinder sich gegenseitig zeigen wie man richtig die Hände wäscht.
- Ermutige deine Kinder sich nicht ständig ins Gesicht zu fassen.

Verteile die Aufgaben und Verantwortungen.

- Die Kinder und andere Familienmitglieder zu versorgen, ist in engen Wohnsituationen erschwert, aber es wird einfacher wenn die Verantwortungen aufgeteilt werden.
- Teile die Haushaltsaufgaben, Kinderbetreuung und andere Aufgaben auf alle Familienmitglieder gleichmässig auf.
- Erarbeite einen Zeitplan mit den anderen Erwachsenen im Haus, wann wer dran ist und wann nicht.
- Es ist in Ordnung nach Hilfe zu fragen wenn du dich müde oder gestresst fühlst, so dass du dir eine Pause nehmen kannst.

Mach täglich Sport

- Ermutige deine Kinder sich Aktivitäten und Übungen auszudenken die sie machen können wo sie den Kontakt mit denen vermeiden, die nicht direkt mit ihnen wohnen.
- Springen, Tanzen oder im Kreis laufen kann Spaß machen!

Macht Pause

- Es kann sein, dass du keinen Ort für dich hast, wo du dich mit deinem Stress und deinen Gefühlen auseinandersetzen kannst.
 - Merk dir, wann du dich gestresst fühlst, frustriert bist oder verärgert und mache dann eine Pause ... Selbst nur drei tiefe Atemzüge können einen großen Unterschied machen!
- Gut gemacht! Millionen von Familien finden, dass dies ihnen hilft.



Verwende weiterhin die Tipps von 1-6.

Bleib positive, hab eine Routine und versuche mit jedem Kind Zeit zu Zweit zu verbringen, wenn du kannst. Dies wird dir helfen das Verhalten und die Gefühle deiner Kinder zu managen.

Für mehr Informationen Klicke den Link unten Links:

- [Tipps von WHO](#)
- [Tipps von UNICEF](#)
- [Andere Sprachen](#)
- [Nachweise](#)