



Corona Tipps für Eltern



Überall hört man von Corona.

Auch Kinder hören viel darüber.

Sie wissen nicht was gerade passiert.

Jedes Kind verhält sich anders bei Stress oder bei Belastung.

Was passiert vielleicht?

Die Kinder sind vielleicht müde, nervös oder ängstlich.

Oder essen weniger.

Die Kinder bleiben vielleicht nicht lange bei einer Sache.

Die Kinder bekommen vielleicht:

- Bauch-Schmerzen
- Kopf-Schmerzen

Kinder erbrechen sich vielleicht.

Was hilft bei Kindern?

- bei den Kindern sein
- Den Tag gleich beibehalten:
 - auf stehen
 - Frühstück essen
 - Mittag essen
 - Abend essen
 - schlafen gehen
- Sport machen: Fahrrad fahren, Laufen, Ball spielen
 - Aber nicht mit anderen Kindern zusammen
- Gesund essen: Obst Gemüse Wasser
- Dem Kind Zeit geben zum spielen
- Keine Bilder und wenig Informationen über Corona für die Kinder

Wie spreche ich mit den Kindern über Corona?

- Mit dem Kind sprechen. Nur das was wahr ist.
- Dem Kind zuhören.
- Fragen des Kindes beantworten.
- Dem Kind sagen wie es sich schützt.
- Das Kind besucht keine anderen Menschen. Dem Kind erklären warum das so ist.
- Mit dem Kind über die eigenen Ängste sprechen.

Wenn Sie in häuslicher Quarantäne sind. Wie helfe ich meinem Kind?

Quarantäne spricht man Ka ran tä ne. Quarantäne ist eine Maßnahme zum Schutz der Menschen. Wenn man zu Hause bleibt heißt es häuslich.

- Dem Kind sagen was häusliche Quarantäne bedeutet. Erklären damit das Kind es versteht.
- Kontakte über das Handy, Laptop, Computer zu lassen.
- Tages Struktur.
Feste Zeiten für das Essen.
Feste Zeiten für das zu Bett gehen.
Feste Zeiten zum spielen.
- Kochen was das Kind möchte.
- Aufgaben aus der Schule gemeinsam machen.
- Bewegung ist gut für das Kind.
- Lesen und Schreiben
- Rätsel raten
- Malen
- Sie zeigen dem Kind ihre Zuversicht und Sicherheit für die Zukunft.