



Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

Positiv bleiben

Es ist nicht schwer, eine gute Beziehung zu Ihren Kindern aufzubauen, wenn Sie Ruhe bewahren und positiv bleiben. Hier geben wir Ihnen Tipps, wie klare Anweisungen und viel Lob weiterhelfen, um gut miteinander auszukommen.

Klare Anweisungen geben

Statt Ihren Kindern zu sagen, dass sie keine Unordnung machen sollen, geben Sie ihnen praktische Aufgaben – wie zum Beispiel die Küche putzen oder die Wäsche wegräumen.

In einer ruhigen Art und Weise sprechen

Ziehen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf sich, indem Sie es mit seinem Namen ansprechen und sprechen Sie mit einer ruhigen und aufmunternden Stimme. Das ist viel hilfreicher als wütend zu werden und zu schreien.

Ihr Kind für gutes Verhalten loben

Wenn Ihr Kind oder Teenager Ihren Anweisungen folgt oder sich gut verhält, sagen Sie es ihm. Zu zeigen, dass Sie sein gutes Verhalten bemerken, wird Ihr Kind beruhigen und ihm verdeutlichen, dass Sie sich um es kümmern.

Realistisch sein

Kann Ihr Kind tatsächlich, was Sie von ihm verlangen? Den ganzen Tag still zu sein ist schwierig, aber vielleicht kann sich Ihr Kind für 15 Minuten selbst beschäftigen, wenn Sie mit jemand anderem sprechen.

Teenager mit einfachen Regeln unterstützen

Jugendliche nutzen gerne soziale Medien, um sich mit ihren Freunden auszutauschen. Um sicherzustellen, dass sie nicht zu viel Zeit mit ihrem Telefon verbringen, legen Sie jeden Tag ein paar Stunden fest, in denen die Telefone ausgeschaltet sind oder zur Seite gelegt werden.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#).

