



# Zeit füreinander

Stressige Situationen können schwierig sein, aber es gibt viele Möglichkeiten, Ihre Kinder zu unterstützen. Zeit miteinander zu verbringen ist eine gute Gelegenheit, Ihren Kindern das Gefühl zu geben, dass sie geliebt werden und sich geborgen fühlen. Mit den folgenden Tipps können Sie ihnen zeigen, wie wichtig sie sind.

## Zeit zusammen genießen

Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrem Kind oder Teenager zu spielen oder zu sprechen, und machen Sie dies zu einem Bestandteil Ihrer Routine, das heißt jeden Tag zur gleichen Zeit.

## Fragen, was sie machen möchten

Stärken Sie das Vertrauen Ihres Kindes oder Teenagers, indem Sie es entscheiden lassen, wie die gemeinsame Zeit verbracht wird. Das Eingehen auf ihre Antworten zeigt, dass Sie sich für sie interessieren.

## Spielvorschläge für Babys und Kleinkinder

Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Kind während Ihrer gemeinsamen Zeit, z.B. durch:

- Nachahmen ihrer Gesichtsausdrücke und Geräusche
- Lieder singen und Musik mit Löffeln und Töpfen machen
- Auftürmen von Steinen oder Tassen
- Geschichten erzählen oder Bilder zeigen

Lassen Sie sich nicht durch Ablenkungen wie den Fernseher oder das Telefon von der gemeinsamen Zeit abhalten.

## Beschäftigungen mit jüngeren Kindern

- Lesen Sie gemeinsam ein Buch oder schreiben Sie selbst eine Geschichte für Ihr Kind.
- Machen Sie eine Collage oder ein Mosaik mit bunten Papierstücken.
- Singen und tanzen Sie zu Ihren Lieblingsliedern.
- Machen Sie aus einer Aufgabe wie Aufräumen oder Putzen ein Spiel.
- Helfen Sie bei den Hausaufgaben.

## Gemeinsame Zeit mit Jugendlichen

Auch wenn Ihr Kind älter ist, gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam Zeit zu verbringen, sodass Sie beide etwas davon haben:

- Sport, Musik, Filme – unterhalten Sie sich über die Dinge, die sie wirklich interessieren.
- Kochen Sie etwas Leckeres oder backen Sie gemeinsam Brot.
- Gemeinsame Bewegung – Gehen Sie joggen oder spielen Sie Fangen.

Wenn Sie Ihren Kindern Fragen stellen und sich gemeinsam Aktivitäten ausdenken, werden Sie feststellen, dass die gemeinsame Zeit für alle bereichernd ist.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



## 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](#).





# Routine schaffen

Von den Hausaufgaben bis hin zu den Aufgaben im Haushalt können Sie alles meistern, wenn Ihre Familie einem geregelten Tagesablauf folgt, der auch Zeit für gemeinsame Aktivitäten zulässt.

## • Einen verständlichen Plan erstellen

Sich an einen geregelten Tagesablauf zu halten, gibt Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Sicherheit.

- Erstellen Sie einen Zeitplan für den gesamten Tag – von den Mahlzeiten über die Hausaufgaben bis hin zur Spiel- und Schlafenszeit.
- Beziehen Sie Kinder und Jugendliche in die Erstellung dieses Zeitplans mit ein. Sie werden sich eher an ihn halten, wenn sie daran beteiligt waren.
- Helfen Sie jüngeren Kindern, sich an den Tagesablauf zu halten, indem Sie sie Schritt für Schritt dabei begleiten.

## • Zeit für Spaß einplanen

- Spielen ist ein wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung, daher sollten Sie Zeit für eigenständiges Spielen und gemeinsames Spielen einplanen.
- Ob drinnen oder draußen, Spielen ist eine gute Gelegenheit für Ihr Kind, eine neue Fähigkeit zu erlernen oder ein neues Spiel oder eine sportliche Aktivität auszuprobieren.
- Verbringen Sie Zeit mit Ihren Teenagern, indem Sie gemeinsam Sport treiben. Sie könnten joggen gehen oder Fangen spielen.

## • Gesunde Gewohnheiten vermitteln

- Nutzen Sie den geregelten Tagesablauf, um gesunde Gewohnheiten zu fördern, zum Beispiel Zähneputzen vor dem Schlafengehen, regelmäßiges Händewaschen und Haare kämmen am Morgen.
- Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen Zeit zum Entspannen. Eine regelmäßige Schlafenszeit wird Ihrem Kind helfen, gut zu schlafen.

## • Ein Zeitplan ist auch für Eltern gut!

Im hektischen Alltag kann ein Zeitplan Ihnen helfen, sich besser organisiert und weniger gestresst zu fühlen. Außerdem kann er Ihrer Familie helfen, alltägliche Aufgaben schnell und erfolgreich zu erledigen. Es bleibt mehr Zeit für Spaß und gemeinsame Aktivitäten.

Ein geregelter Tagesablauf funktioniert dann gut, wenn er auch Platz für gemeinsame Aktivitäten mit der Familie lässt.

Nehmen Sie sich auch Zeit, um Ihrem Kind vor dem Schlafengehen eine Geschichte zu erzählen und regelmäßige Familienmahlzeiten einzunehmen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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





## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Gutes Verhalten fördern

Ob sie sich müde oder hungrig fühlen oder einfach nur ihre Unabhängigkeit erkunden: Es ist normal, dass sich Kinder manchmal schlecht benehmen. Dies kann frustrierend sein, aber Sie können viel tun, um Ihr Kind zu besserem Verhalten zu ermutigen.

### Die Vorgehensweise ändern

- Sobald ein problematisches oder negatives Verhalten einsetzt, fangen Sie es sofort auf und ermutigen Sie Ihr Kind zu einem positiveren Verhalten.
- Wenn Ihr Kind unruhig wird, schlagen Sie ein lustiges Spiel oder eine interessante Beschäftigung vor, um es abzulenken.

### Eine Pause machen

- Wenn Sie anfangen, sich zu ärgern, machen Sie eine Pause von 10 Sekunden.
- Konzentrieren Sie sich darauf, langsam ein- und auszuatmen.
- Das wird Ihnen helfen, ruhiger zu reagieren.

### Konsequenzen aufzeigen

Einem Kind die Konsequenzen seines Verhaltens zu erklären, hilft

ihm, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen und ist ein effektiver Weg, Disziplin zu vermitteln.

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Ihren Anweisungen zu folgen, bevor Sie ihm die Konsequenzen mitteilen.
- Erklären Sie Ihrem Kind die Konsequenzen klar und ruhig, damit es diese verstehen kann.
- Wenn Ihr Kind sich immer noch schlecht benimmt, folgen Sie mit der Konsequenz. Die Konsequenz könnte zum Beispiel sein, dass es kein Eis gibt oder – bei Teenagern – ein Tag ohne Smartphone.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Verhalten zu ändern, und loben Sie es, wenn es etwas gut gemacht hat.

### Diesen Ratschlägen folgen

- Verbringen Sie viel Zeit miteinander, damit sich Ihre Kinder geliebt fühlen.
- Bauen Sie eine gute Beziehung auf, indem Sie ruhig und positiv bleiben.
- Folgen Sie einem geregelten Tagesablauf, um Kindern ein Gefühl von Sicherheit zu geben.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Auf sich selbst achtgeben

Wenn Sie auf sich selbst achten, können Sie sich besser um Ihre Kinder kümmern.

### 1 Sie sind nicht allein

Denken Sie daran, dass Eltern auf der ganzen Welt die gleichen Sorgen und Ängste haben wie Sie. Reden Sie über Ihre Gefühle mit jemandem, der Sie versteht, und hören Sie sich die Sorgen des anderen an. Denken Sie daran: Soziale Medien können die Angstgefühle noch verstärken, versuchen Sie deshalb, Ihre Zeit am Handy zu begrenzen.

### 2 Pausen machen

Gönnen Sie sich eine Auszeit, während Ihre Kinder schlafen. Machen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht – etwa ein Buch lesen oder etwas Neues lernen – oder nutzen Sie einfach die Zeit, um sich zu entspannen.

### 3 Aufmerksam zuhören

Ihre Kinder erwarten von Ihnen Unterstützung und Zuspruch. Fragen Sie sie, wie es ihnen geht, hören Sie zu, was Ihre Kinder Ihnen zu sagen haben, verstehen Sie, wie sie sich fühlen und trösten Sie sie.

### 4 Entspannung in nur einer Minute

Wenn Sie sich gestresst fühlen, halten Sie sich an diese einfachen Schritte:

#### 1 Vorbereiten

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein, bei der die Füße flach auf dem Boden und die Hände auf dem Schoß liegen.
- Schließen Sie gegebenenfalls die Augen.

#### 2 Beobachten

- Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie in diesem Moment denken – sind Ihre Gedanken negativ oder positiv?
- Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle – vielleicht fühlen Sie sich traurig, ängstlich oder wütend.
- Beobachten Sie, was in Ihrem Körper vor sich geht – fühlen Sie sich nicht gut oder sind Sie angespannt?

#### 3 Atmen

- Hören Sie auf Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt – Sie können eine Hand auf Ihren Bauch legen und spüren, wie er sich bei jedem Ein- und Ausatmen hebt und senkt.
- Sie könnten sich selbst ein paar aufmunternde Worte sagen.
- Hören Sie eine Weile auf Ihren Atem und entspannen Sie sich.

#### 4 Nachdenken

- Wenn Sie bereit sind weiterzumachen, achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt und nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie sich jetzt fühlen – ist es anders als zu Beginn dieser Entspannungsübung?

Sie werden merken, dass diese einminütige Entspannungsübung besonders hilfreich sein kann, wenn Sie sich frustriert oder überfordert fühlen – vielleicht wenn Ihr Kind sich nicht richtig verhält und Sie ruhig mit der Situation umgehen wollen. Denken Sie daran, dass ein paar tiefe Atemzüge einen großen Unterschied für Ihr inneres Wohlbefinden ausmachen können.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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





## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Über schwierige Themen sprechen

Es ist so wichtig, offen und ehrlich gegenüber Ihren Kindern zu sein, besonders wenn es um schwierige Themen geht. Wir werfen einen Blick darauf, wie Sie ihre Fragen beantworten und ihr Verständnis für die Welt um sie herum unterstützen können.

### Offen sein und zuhören

Erlauben Sie Ihrem Kind, frei zu sprechen. Stellen Sie ihm offene Fragen und finden Sie heraus, wie viel es bereits weiß.

### Ehrlich sein

Beantworten Sie seine Fragen immer wahrheitsgemäß. Überlegen Sie, wie viel Ihr Kind verstehen kann und wie Sie ihm je nach Alter etwas am besten erklären.

### Ihr Kind unterstützen

Ihr Kind fühlt sich möglicherweise verängstigt oder verwirrt. Geben Sie ihm Raum, um Ihnen mitzuteilen, wie es sich fühlt, und lassen Sie es wissen, dass Sie für das Kind da sind.

### Wenn Sie etwas nicht wissen, sagen Sie es

Wenn Sie die Antwort auf eine Frage Ihres Kindes nicht wissen, benutzen Sie beispielsweise folgende Formulierungen:

- Wir denken xxx, aber wir sind uns nicht sicher.
- Wir wissen es nicht, werden uns aber erkundigen.
- Wir hoffen, dass wir das bald herausfinden.

Nutzen Sie dies als Gelegenheit, gemeinsam mehr heraus zu finden, vielleicht entdecken Sie beide ja neue Informationen!

### Verlässliche Informationsquellen nutzen

Seien Sie sich bewusst, dass das, was Sie im Internet lesen, nicht immer richtig ist. Besuchen Sie vertrauenswürdige Seiten, um sicher zu gehen, dass die Informationen, die Sie an Ihre Kinder weitergeben auf dem neuesten Stand und korrekt sind.

### Mitgefühl vermitteln

Das Besprechen eines schwierigen Themas bietet die Möglichkeit, Ihre Kinder zu Empathie und Verständnis zu motivieren. Sie können dies fördern, indem Sie fragen, wie sich die Menschen bei dem Thema fühlen könnten und Sie sehen so, welche Ideen die Kinder haben, um andere zu unterstützen.

### Das Gespräch positiv beenden

Nachdem Sie mit Ihrem Kind über ein schwieriges Thema gesprochen haben, vergewissern Sie sich, dass es ihm gut geht. Erinnern Sie es daran, dass Sie sich um es kümmern und lassen Sie es wissen, dass es mit Ihnen über alles jederzeit sprechen kann.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Kinder im Internet schützen

Dank moderner Geräte sind wir mehr miteinander verbunden als je zuvor. Allerdings sollten Sie Ihr Kind in der digitalen Welt genauso beschützen, wie Sie es in der realen Welt tun. Wir erklären Ihnen, was Sie dafür tun können.

## Gefahren im Internet kennen

- Erwachsene, die Kinder in sozialen Netzwerken, auf Spiele-Plattformen oder über Chat-Dienste ködern, um sie zu sexuellen Handlungen aufzufordern.
- Kindergefährdende Internetseiten mit gewalttätigen, frauen- oder fremdenfeindlichen Inhalten. Internetseiten, die gezielt Falschinformationen verbreiten.
- Kinder, die persönliche Details oder Informationen über ihren Aufenthaltsort weitergeben. Jugendliche, die freizügige Bilder oder Videos von sich teilen.
- Cyber-Mobbing durch Personen, die Ihre Kinder kennen und/oder durch Fremde.

## Digitale Sicherheitsmaßnahmen nutzen

- Richten Sie Kindersicherungen ein.
- Aktivieren Sie „SafeSearch“ in Ihrem Internet-Browser.
- Wählen Sie strenge Datenschutz-Einstellungen in allen Apps und Spielen.
- Bedecken Sie Webcams, wenn diese nicht im Gebrauch sind.

## Die Zeit im Internet gefahrlos und sicher gestalten

- Treffen Sie mit Ihrem Kind feste Vereinbarungen, wie häufig und zu welchen Zwecken es internetfähige Endgeräte nutzen darf.
- Definieren Sie gerätefreie Räume in Ihrem Zuhause und erlauben Sie die Benutzung des Internets nur zu bestimmten Zeiten.
- Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, persönliche

Informationen privat zu halten.

- Entdecken Sie neue Internetseiten, soziale Netzwerke oder Spiele gemeinsam mit Ihrem Kind, so dass Sie beide verstehen, wie diese funktionieren.
- Holen Sie sich Empfehlungen für altersgerechte Internetseiten, soziale Plattformen und Spiele für Ihre Kinder.
- Bringen Sie Ihrem Kind bei, bei jedem Kommentar, Foto oder Video zwei Mal zu überlegen, ob es nicht später bereuen könnte, dies zu posten.
- Überprüfen Sie den Browser-Verlauf Ihres Kindes und verfolgen Sie seine Aktivitäten und Follower in den sozialen Netzwerken.

## Mit Ihrem Kind kommunizieren

- Lassen sie Ihr Kind wissen, dass es stets zu Ihnen kommen und mit Ihnen reden kann, wenn es etwas im Internet erlebt, bei dem es sich unwohl fühlt oder das es traurig macht oder ängstigt.
- Verhält sich Ihr Kind ungewohnt zurückgezogen, verstört oder geheimnisvoll, fragen Sie es, ob es etwas im Internet erlebt hat, was diese Gefühle verursacht haben könnte.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Aktivitäten im Internet. Welche Seiten besucht es, welche sozialen Netzwerke benutzt es, welche Spiele spielt es regelmäßig?
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über eine Begrenzung der Online-Zeit, wenn es einen Großteil der Zeit mit internetfähigen Geräten verbringt.
- Bieten Sie stets Unterstützung und Zuspruch, wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen. Ermuntern Sie Ihr Kind zu offenen und ehrlichen Gesprächen mit Ihnen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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





# Familienfinanzen

Geldsorgen können zu großen Belastungen führen, besonders wenn Sie das Gefühl haben, sich etwas nicht leisten zu können, was sich Ihr Kind wünscht. Hier erfahren Sie, wie ein realistisches Budget helfen kann, die Finanzen Ihrer Familie in den Griff zu bekommen.

## • Eine leicht verständliche Haushaltsplanung erstellen

- Sprechen Sie darüber, was ein Haushaltsplan ist und wie er helfen kann, das Geld besser einzuteilen.
- Erstellen Sie mit Ihrem Kind oder Jugendlichen einen Haushaltsplan, um zu zeigen, welche Dinge jeden Monat gekauft oder bezahlt werden müssen.
- Erklären Sie, dass Sie durch eine Haushaltsplanung für zukünftige Ausgaben vorsorgen und sogar Geld sparen können.

## • Unterstützung suchen

Wenn Sie Probleme mit Ihrer finanziellen Situation haben, können Sie möglicherweise Hilfe von der Regierung oder lokalen Organisationen in Anspruch nehmen.

## • Was geben Sie aus?

- Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift.
- Zeichnen Sie alle Dinge auf, für die Sie und Ihre Familie jeden Monat Geld ausgeben – zum Beispiel Lebensmittel, Haushaltskosten und Kleidung.
- Schreiben Sie neben jedes Bild, wie viel die Dinge kosten.

- Rechnen Sie zusammen, wie viel Geld Sie jeden Monat ausgeben.

## • Was benötigen Sie?

- Was sind die wichtigsten Dinge, die Ihre Familie haben muss? Das sind Dinge für den täglichen Bedarf.
- Was sind die Dinge, die Ihre Familie gerne haben würde? Diese nicht wesentlichen Dinge sind das, was Sie sich wünschen.
- Erklären Sie den Unterschied zwischen Bedarf und Wunsch und betonen Sie, dass es wichtig ist, erst das zu kaufen, was man braucht, bevor man das kauft, was man haben möchte.

## • Ein Budget erstellen

- Füllen Sie eine Tüte mit Spielsteinen aus Plastik, Bauklötzen oder Steinen. Das ist das Geld Ihrer Familie für diesen Monat.
- Überlegen Sie gemeinsam, wofür Sie Ihr Geld ausgeben werden und legen Sie die Gegenstände auf jedes Bild.
- Schauen Sie, wo Sie etwas Geld für die Zukunft sparen können oder für den Fall, dass Sie sich in einer unerwarteten Situation befinden oder ein Notfall eintritt.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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





# Harmonie zu Hause

Kinder sollten sich immer sicher und geborgen fühlen, vor allem zu Hause. Hier erfahren Sie, wie positive Sprache und aktives Zuhören dazu beitragen können, eine friedliche und glückliche Umgebung zu schaffen.

## Ein Vorbild sein

Wie wir uns gegenüber unseren Kindern verhalten, hat einen großen Einfluss auf ihr eigenes Verhalten – gehen Sie also mit gutem Beispiel voran:

- Höflich miteinander reden – von Freunden und Familienmitgliedern bis hin zu den Menschen, denen Sie im Alltag begegnen.
- Positive Kommunikation mit den anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt.
- Zeigen Sie, wie wichtig es ist, Beziehungen aufzubauen, die von Liebe und Fürsorge geprägt sind.

## Die Verantwortung aufteilen

- Die Betreuung von Kindern und anderen Familienmitgliedern ist nicht immer einfach, aber es geht viel leichter, wenn die Verantwortung aufgeteilt wird.
- Versuchen Sie, Haushaltsaufgaben, Kinderbetreuung und andere Verantwortlichkeiten gleichmäßig unter den Familienmitgliedern aufzuteilen. So werden Sie entlastet.
- Erstellen Sie mit den anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt einen Zeitplan, so dass jeder die Möglichkeit hat, eine Pause einzulegen.
- Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, besonders wenn Sie sich müde oder gestresst fühlen.

## Umgang mit negativen Gefühlen

- Wenn Sie merken, dass Sie gestresst oder wütend werden, machen Sie eine 10-sekündige Pause und atmen Sie fünfmal langsam ein und aus. Dies sollte Ihnen helfen, ruhiger zu

reagieren.

- Wenn Sie spüren, dass sich ein Streit anbahnt, dann ist es Zeit für eine kurze Pause. Gehen Sie in einen anderen Raum oder, wenn Sie können, gehen Sie nach draußen und warten Sie, bis Sie das Gefühl haben, dass der Moment vorbei ist.
- Werfen Sie einen Blick auf unsere Tipps zu den Themen **Auf sich selbst achtgeben** und **Umgang mit Wut**.

## Positive Sprache nutzen

- Bitten Sie die Leute, das zu tun, was Sie sich wünschen, sagen Sie zum Beispiel "Bitte sprechen Sie leiser" anstatt "Hören Sie auf zu schreien!"
- Wenn Sie Ihre Mitmenschen loben, fühlen sie sich wertgeschätzt. Vergessen Sie also nicht, sich bei denen zu bedanken, die Ihnen helfen, und ermutigen Sie Ihr Kind oder Ihren Teenager, das Gleiche zu tun.

## Harmoniefördernde Aktivitäten

- Lassen Sie jede Person in Ihrem Haushalt abwechselnd eine Aktivität auswählen, die Sie alle zusammen machen können.
- Finden Sie Möglichkeiten, Zeit mit Ihrem Partner oder den anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt allein zu verbringen.

## Aktiv zuhören

- Hören Sie aufmerksam zu, wenn andere mit Ihnen sprechen.
- Zeigen Sie, dass Sie aufmerksam zuhören, indem Sie mit dem Kopf nicken und Fragen stellen.
- Es kann hilfreich sein, das Gesagte zusammenzufassen, bevor man antwortet, so kann man ein gemeinsames Verständnis sicherstellen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



# Durch Spielen lernen

Kinder lernen viel über die Welt, indem sie spielen. Wir zeigen Ihnen lustige Aktivitäten und Spiele, die sowohl lehrreich als auch unterhaltsam sind.

## Die Kraft des Spiels

- Es gibt viele Aktivitäten und Spiele, bei denen Kinder wertvolle Dinge lernen und gleichzeitig viel Spaß haben.
- Worte, Zahlen und Bilder ermöglichen es Kindern, sich auszudrücken, während schauspielerische und musikalische Aktivitäten die Möglichkeit bieten, noch kreativer zu sein.

## Sich bewegen

- Tanzen Sie zum Lieblingsong Ihres Kindes. Jeder erhält die Chance, sich einen Tanz auszudenken, den alle nachmachen.
- Machen Sie einen kleinen Bewegungswettbewerb. Finden Sie heraus, wer am längsten auf Zehenspitzen gehen kann, wer die meisten Hampelmänner oder Drehungen im Zimmer in einer Minute schafft.
- Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Spiegel und machen Sie die Gesichtsausdrücke, Bewegungen und Geräusche Ihres Gegenübers nach.
- Spielen Sie Musik oder singen Sie ein Lied und fordern Sie alle zum Tanzen auf. Wenn die Musik stoppt, müssen alle stehen bleiben. Die letzte Person, die sich noch bewegt, wird der Schiedsrichter für die nächste Runde.
- Variieren Sie den „Stopptanz“: Wenn die Musik stoppt, rufen Sie den Namen eines Tieres und sehen Sie, wer es am besten nachmachen kann.

## Geschichten erzählen

- Erzählen Sie Ihrem Kind eine Geschichte, die Ihnen selbst in der Kindheit passiert ist. Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen ebenfalls eine Geschichte zu erzählen.
- Erfinden Sie eine gemeinsame neue Geschichte, indem jeder abwechselnd einen Satz zur Geschichte hinzufügt.
- Spielen Sie die Handlung Ihres Lieblingsmärchens oder -films nach. Ältere Kinder können hierbei versuchen, jüngere Kinder anzuleiten und dabei Verantwortung übernehmen.

## Alltagsgegenstände mal anders

- Ermutigen Sie Ihre Kinder, ihre Fantasie auszuleben, indem sie Alltagsgegenstände – wie Kochtöpfe, Kissen, leere Verpackungen – als lustige Requisiten in ihren Spielen verwenden.
- Stellen Sie einen Alltagsgegenstand in die Mitte des Raumes und bilden sie gemeinsam einen Kreis darum. Überlegen Sie, wozu der Gegenstand noch benutzt werden könnte. Wenn jemand eine Idee hat, springt er/sie in den Kreis und zeigt den anderen die neue Form der Verwendung. Ein Besenstiel oder ein Wischmopp könnte ein Pferd sein, eine Haarbürste könnte als Mikrofon oder gar als Gitarre verwendet werden!

## Das Gedächtnis testen

- Spielen Sie „Kofferpacken“: Starten Sie ein lustiges Gedächtnisspiel, in dem Sie eine Liste mit Gegenständen beginnen, z.B.
  - Als ich einkaufen ging, habe ich .... gekauft.
  - Als ich im Zoo war, habe ich ... gesehen.
  - Als ich in der Küche war, habe ich ... gegessen.
- Jeder Mitspieler muss die gesamte bisherige Liste wiederholen und dann am Ende einen neuen Gegenstand ergänzen.
- Sie können die Aufgabenstellung erschweren, indem Sie vorgeben, dass die Liste alphabetisch geordnet sein muss.

## Gemeinsam singen

- Singen Sie für Ihr Baby oder für und mit Ihren Kindern. So entwickeln Ihre Kinder bereits sehr früh ein Gefühl für Sprache.
- Mit etwas älteren Kindern können Sie musikalische Spiele spielen, zum Beispiel indem Ihre Kinder das Lied erraten, das Sie ihnen vorsingen/vorspielen.
- Alles kann als Instrument verwendet werden. Überlegen Sie, mit welchem Haushaltsgegenstand Sie Geräusche machen können und versuchen Sie, gemeinsam ein Lied zu komponieren.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Umgang mit Wut

Wut ist eine natürliche, menschliche Reaktion, besonders dann, wenn man sich in einer stressigen Situation befindet. Trotzdem ist es wichtig, so lange wie möglich ruhig zu bleiben. Indem Sie positive Lösungen für sich finden, mit negativen Gefühlen umzugehen, können Sie sicher sein, dass Ihr Kind sich immer geliebt und geschützt fühlt.

### Den kritischen Moment erkennen

- Überlegen Sie, was Sie verärgert. Löst eine bestimmte Erfahrung oder eine Situation bei Ihnen Wut aus? Wenn Sie verstehen, warum Sie sauer oder gestresst reagieren, können Sie für sich Wege suchen, diese Situation zu vermeiden.
- Wenn Sie zum Beispiel sauer werden, wenn Sie müde oder hungrig sind, versuchen Sie genügend zu schlafen und regelmäßig zu essen.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie reagieren, wenn Sie verärgert sind, und was Sie anders machen könnten, um entspannter mit schwierigen Situationen umgehen zu können.
- Lesen Sie unsere **Auf sich selbst achtgeben** Tipps, um Ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern.

### Positive Rückmeldung ist sehr wichtig

Loben Sie Ihr Kind oder auch sich selbst, wenn es Ihnen gelungen ist, die Wut im Zaum zu halten, auch wenn es nur eine kleine Anstrengung war. Das wird Ihnen helfen, dass Sie sich selbst besser unter Kontrolle halten. Außerdem wird Ihr Kind darauf vertrauen, dass Sie Ihre eigene Wut besser im Griff haben.

### Wissen, wann es Zeit ist, eine Pause zu machen

- Wenn Sie merken, dass der Stress überhandnimmt, machen Sie 10 Sekunden Pause und atmen Sie langsam 5 Mal ein und aus. Das hilft Ihnen, wieder ruhiger zu werden.
- Falls möglich, bringen Sie etwas Abstand zwischen sich und der Situation, die Sie verärgert hat. Verlassen Sie den Raum oder gehen Sie für 10 Minuten an die frische Luft, um sich selbst wieder unter Kontrolle zu bringen.
- Wenn Ihr Baby nicht aufhören will zu schreien und Sie merken, dass Sie wütend werden, dann nehmen Sie eine kurze Auszeit. Verlassen Sie den Raum nur, wenn Sie sicher sein können, dass Ihrem Baby nichts passieren kann, es zum Beispiel in der Wiege liegt. Sehen Sie alle 5-10 Minuten nach ihm.

### Achtsam mit sich selbst umgehen

- Indem Sie versuchen, Ärger im positiven Sinne zu bewältigen, gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Ihre Kinder fühlen sich sicher und geschützt.
- Entwickeln Sie eigene Ideen, wie Sie die Kontrolle behalten.
- Sprechen Sie mit Freunden, Verwandten und jedem, der Sie unterstützen kann. Es ist wichtig, dass Sie sich verbunden und verstanden fühlen.
- Überlegen Sie, was genau Sie wütend macht und versuchen Sie, aus der Erfahrung zu lernen. Das sollte Ihnen helfen, eine ähnliche Situation besser zu meistern.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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

# Schöne Umgebung schaffen

Müssen Sie wegen des schlechten Wetters drinnen bleiben? Die Kinder sind es leid, sich ein Kinderzimmer zu teilen? Manchmal wünschen wir uns alle etwas mehr Platz, aber es gibt – selbst unter beengten Verhältnissen – Dinge, die man tun kann, damit alle zurechtkommen.

## Aktivitäten für regnerische Tage

- Auch zu Hause kann es unterhaltsam sein. Bauen Sie einen Hindernisparcours aus Haushaltsgegenständen oder überlegen Sie sich sportliche Herausforderungen für drinnen. Finden Sie heraus, wer am längsten auf Zehenspitzen stehen, Hampelmänner machen oder Runden durch den Raum laufen kann.
- Finden Sie unterhaltsame Wege, um gemeinsam Zeit zu verbringen – das kann ein „Geschichten-Erzähl-Abend“ oder gemeinsames Kochen sein. Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat mitzumachen und wechseln Sie sich bei der Auswahl der Aktivitäten ab.

## Unordnung beseitigen

- Schaffen Sie durch gemeinsames Aufräumen mehr Platz. Zugegeben, es ist eine lästige Pflicht. Doch Aufräumen bietet auch die Möglichkeit altes Spielzeug, Spiele und Kleidung neu zu entdecken.
- Räumen Sie die Gegenstände weg, die Sie aufheben möchten, und machen Sie einen Stapel mit Gegenständen, die gespendet werden oder an Freunde oder Familie weitergegeben werden können.

## Die Last aufteilen

- Auf Kinder und andere Familienmitglieder aufzupassen ist schwierig, aber es ist viel einfacher, wenn die Verantwortung aufgeteilt wird.

- Versuchen Sie Haushaltspflichten, Kinderbetreuung und andere Verantwortlichkeiten gerecht unter den Familienmitgliedern aufzuteilen, so dass keiner überlastet ist.
- Entwerfen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen in Ihrem Haushalt einen Plan mit Zeiten, in denen man „dran“ oder „nicht dran“ ist, damit jeder die Chance hat, auch mal Pause zu machen.
- Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu fragen, besonders wenn Sie sich müde oder gestresst fühlen.

## Eine Pause machen

- Wenn Sie merken, dass Sie ärgerlich werden, machen Sie 10 Sekunden Pause.
- Konzentrieren Sie sich darauf, ruhig ein- und auszuatmen.
- Das wird Ihnen helfen, gelassener zu reagieren.

## Positiv bleiben

Indem Sie Routinen schaffen und eine tolle Zeit mit Ihren Kindern oder Teenagern verbringen, können Sie eine glückliche Umgebung schaffen – wo immer Sie sind.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Betreuung eines Kindes mit Behinderung

Die Betreuung eines behinderten Kindes kann Ihre täglichen Erziehungsaufgaben zu einer Herausforderung machen, besonders in schwierigen oder unsicheren Zeiten. Wir werfen einen Blick darauf, was Sie tun können, damit sich Ihr Kind immer geliebt und umsorgt fühlt.

### Wertvolle Zeit miteinander verbringen

- Lesen Sie Ihrem Kind vor, erzählen Sie ihm eine Geschichte oder musizieren Sie gemeinsam mit Haushaltsgegenständen. Auch wenn die Kommunikation durch Worte eine Herausforderung ist, kann Ihr Kind Ihnen durch Lachen und Lächeln mitteilen, dass es etwas genießt.
- Regen Sie die Sinne Ihres Kindes durch Spielen an. Führen Sie Farben, verschiedene Materialien und Geräusche ein – zum Beispiel zerknülltes Papier oder einen Stein, der ins Wasser fällt. All das hilft Ihrem Kind, sich mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen.
- Auch wenn Sie beschäftigt sind, können Sie Zeit miteinander verbringen. Beschreiben Sie Ihrem Kind genau, was Sie tun – vom Fegen des Bodens bis zum Abwaschen des Geschirrs – all das ist Anregung für Ihr Kind.

### Deutlich kommunizieren

- Einige körperliche Erkrankungen und Lernbehinderungen können dazu führen, dass Ihr Kind nur wenig oder gar nicht deutlich spricht oder dass sich die Sprache nur langsam entwickelt. Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, hilft dies:
  - Begeben Sie sich auf die Höhe Ihres Kindes, damit es Sie sehen und hören kann.
  - Halten Sie Augenkontakt, lächeln Sie und ermutigen Sie es.
  - Seien Sie geduldig und geben Sie Ihrem Kind Zeit, zu antworten.
  - Hören Sie zu, nicken Sie mit dem Kopf und machen Sie deutlich, dass Sie Ihr Kind hören.

### Eine gefühlvolle Verbindung aufbauen

- Nutzen Sie die körperliche und sprachliche Zuwendung, um sicherzustellen, dass sich Ihr Kind geliebt und akzeptiert fühlt.

- Denken Sie daran, dass positive Körpersprache, Mimik, Gestik, Laute und Worte einen großen Unterschied machen können.

### Unabhängigkeit unterstützen

- Bauen Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes auf, indem Sie es für die Dinge loben, die es kann, anstatt sich auf die Dinge zu konzentrieren, die es nicht kann.
- Helfen Sie Ihrem Kind nur, wenn es Hilfe braucht, sonst fühlt es sich vielleicht bevormundet und kann seine Fähigkeiten nicht ausprobieren.

### Um Hilfe bitten

- Sie sind nicht allein und es ist normal, dass Sie sich gestresst, ängstlich oder frustriert fühlen, wenn Sie sich um ein Kind kümmern, besonders in unsicheren Zeiten.
- Teilen Sie die Verantwortung für die Betreuung Ihres Kindes mit anderen erwachsenen Familienmitgliedern.
- Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Ihre Situation verstehen, und teilen Sie sowohl Ihre Herausforderungen als auch Ihre Erfolge.
- Seien Sie nett zu sich selbst und nehmen Sie sich eine Auszeit, wenn es nötig ist. Unsere Tipps **Auf sich selbst achten** und **Umgang mit Wut** können Ihnen dabei helfen.

### Einer Routine folgen

- Ein fester Zeitplan kann Ihnen helfen, sich organisierter und kontrollierter zu fühlen – siehe unsere Tipps zu **Routine schaffen**.
- Ihre Routine sollte sowohl tägliche Aufgaben als auch die Lieblingsaktivitäten Ihres Kindes beinhalten. Auf diese Weise können Sie gemeinsam Spaß haben und trotzdem produktiv sein.
- Planen Sie freie Zeit ein, in der Sie Ihrem Kind die Wahl der Aktivitäten überlassen, denn das stärkt sein Selbstvertrauen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Unterstützung von Teenagern

Sie sind so schnell erwachsen geworden, aber Ihre Kinder müssen sich auch jetzt, wo sie älter sind, geliebt und unterstützt fühlen. Erfahren Sie hier, wie Sie eine intensive Zeit mit Ihrem Teenager genießen, gute Gewohnheiten vermitteln und ihn auf seinem Weg ins Erwachsenenleben schützen und glücklich machen können.

### • Aktivitäten zum gemeinsamen Genießen

- Erstellen Sie ein lustiges Foto oder Video, das Sie an Freunde oder Familienmitglieder senden können.
- Wählen Sie ein Rezept und verbringen Sie etwas Zeit damit, gemeinsam in der Küche zu kochen oder zu backen.
- Unternehmen Sie etwas zusammen. Sie könnten joggen oder Fangen spielen.
- Sport, Musik, Filme – sprechen Sie mit ihnen über Dinge, die sie wirklich interessieren.

### • Vertrauen zeigen

- Jugendliche schätzen zusätzliche Verantwortung. Erlauben Sie ihnen eine wichtige Aufgabe zu übernehmen, um zu zeigen, dass Sie ihnen vertrauen und ihre Hilfe schätzen.
- Bieten Sie jedem die Möglichkeit, sich mit den täglichen Haushaltsaufgaben zu beschäftigen. Es gibt Jugendlichen die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und das Gefühl, dass sie einen lohnenden Beitrag leisten.

### • Dabei helfen, eigene Ziele zu erreichen

- Was will Ihr Teenager tun? Ob es sich um ein kurzes oder ein langfristiges Ziel handelt, erstellen Sie gemeinsam einen Zeitplan, um ihm zu helfen, dorthin zu gelangen.
- Belohnen Sie jeden Schritt, der sie dem Erreichen seines Ziels näher bringt.
- Planen Sie Zeit ein, um sich zu entspannen und Spaß zu haben sowie Zeit für wichtige Aufgaben wie Hausaufgaben und Hausarbeiten.

### • Immer Unterstützung anbieten

- Seien Sie aufmerksam. Schwieriges Verhalten kann ein Zeichen dafür sein, dass etwas nicht stimmt. Fragen Sie also, wie es Ihrem Kind geht und versuchen Sie, seine Handlungen zu verstehen.

- Erforschen Sie Möglichkeiten mit Situationen umzugehen, in denen es sich möglicherweise unglücklich oder gestresst fühlt.
- Setzen Sie klare Erwartungen an das Verhalten Ihres Kindes und legen Sie eine Reihe von Regeln und Grenzen fest, die Sie beide für fair halten.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich gut benimmt und erkennen Sie an, wenn es etwas Positives tut.

### • Freundlichkeit und Mitgefühl fördern

- Seien Sie ein Vorbild, indem Sie Mitgefühl zeigen und ermutigen Sie Ihr Kind darüber nachzudenken, wie Freunde, Familienmitglieder – sogar Fremde – von schwierigen Situationen betroffen sein könnten.
- Erklären Sie, wie Ihr Kind etwas Gutes bewirken kann, indem es sich für jemanden einsetzt, der gemobbt wird.

### • Dabei helfen, mit Stress umzugehen

- Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt und hören Sie seine Antwort.
- Versuchen Sie, die Dinge aus seiner Perspektive zu betrachten, um zu verstehen, wie es sich fühlt.
- Helfen Sie ihm, sich zu entspannen indem Sie Wege finden mit Stress umzugehen – wie Atemübungen.
- Schlagen Sie eine gemeinsame Aktivität vor, die ihm hilft, sich zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

### • Schutz im Internet

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Vereinbarung zur angemessenen Geräte- oder Techniknutzung in der Familie mit ein.
- Erklären Sie wie wichtig es ist, persönliche Informationen geheim zu halten, insbesondere vor Fremden.
- Erinnern Sie Ihren Teenager daran, dass er mit Ihnen sprechen kann, wenn er im Internet etwas gesehen oder etwas Unangenehmes erlebt hat.

## WEITERE TIPPS

## VIDEOS

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



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Begrüßung eines neuen Babys

Es ist immer etwas Erfreuliches, Eltern zu werden oder ein neues Mitglied in der Familie zu begrüßen. Andererseits deutet sich dadurch auch eine enorme Veränderung an, die viele überfordert, und stressig sein kann. Hier erfahren Sie, wie Sie für Ihr Baby – und sich selbst – diesen Start am besten gestalten können.

### **Sich helfen lassen**

- Nutzen Sie Social Media oder greifen Sie zum Telefon, um sich mit anderen Menschen zu vernetzen, die Sie unterstützen können.
- Nehmen Sie Hilfe von anderen an, die sich gelegentlich um Ihr Baby kümmern, damit Sie auch mal Zeit für sich selbst haben.
- Schlafen Sie dann, wenn Ihr Baby schläft. Das gibt Ihnen Energie, wenn das Baby wieder aufwacht.

### **Das Baby unterhalten**

- Wenden Sie sich Ihrem Baby zu, so dass es Sie sehen und hören kann.
- Singen Sie und machen Sie Musik mit Töpfen und Kochlöffeln.
- Stapeln Sie bunte Tassen oder Bauklötzchen.
- Erzählen Sie ihm eine Geschichte oder lesen Sie ihm etwas vor.

### **Klar und deutlich sprechen**

- Machen Sie die gleichen Laute und Gesichtsausdrücke wie Ihr Baby und reagieren Sie auf seine Äußerungen und Laute.
- Nennen Sie Ihr Baby beim Namen, wenn Sie mit ihm sprechen.
- Beschreiben Sie in Worten, was Ihr Baby gerade macht.

### **Gemeinsam lernen**

- Gestalten Sie Ihr Zuhause interessant – mit farbigen Dekorationen und verschiedenen Stoffen werden Sie die

Sinne Ihres Babys anregen.

- Zeigen Sie Ihrem Baby, wie es die Welt mit seinen 5 Sinnen erforschen kann – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.

### **Ein weinendes Baby beruhigen**

- Wenn Ihr Baby weint, will es Ihnen damit sagen, dass es Ihre Zuwendung braucht.
- Versuchen Sie herauszufinden, woran es liegt, dass Ihr Baby weint. Ist es vielleicht hungrig oder müde, ist ihm zu kalt oder zu heiß, oder muss vielleicht die Windel gewechselt werden?
- Ein Lied zum Einschlafen zu singen oder eine leise Musik im Hintergrund kann manchmal helfen, das Baby zu beruhigen. Eine Rassel oder ein Mobile, das über seiner Wiege hängt, gibt ihm etwas, worauf es schauen kann.
- Wenn Sie Ihr Baby sanft wiegen oder seinen Rücken gleichmäßig streicheln, beruhigt das Ihr Baby ebenfalls.
- Wenn Sie weiterhin besorgt sind, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder ziehen Sie eine professionelle Hilfe, die sich in der Babypflege auskennt, zu Rate.

### **Auf einen liebevollen Umgang mit den Kindern, aber auch mit sich selbst als Eltern achten**

Nur weil mal ein Tag nicht so gut lief, oder Sie vielleicht die Geduld verloren haben, sagt das noch nichts über Sie als Mutter oder Vater aus. Rufen Sie sich lieber die Dinge in Erinnerung, die Sie gut gemacht haben, auch wenn es nur Kleinigkeiten waren.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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





## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Elternsein während Covid-19

Die globale Pandemie bringt neue und besondere Herausforderungen für Eltern und es ist völlig normal, sich gestresst und überfordert zu fühlen. Hier sind 6 Tipps, um die Zeit für Sie und Ihre Kinder zu vereinfachen.

### **Gemeinsam Zeit verbringen**

Eine gute Zeit miteinander zu verbringen, ist eine unglaubliche Möglichkeit, um Ihren Kindern das Gefühl von Liebe und Geborgenheit zu geben. 5 Minuten jeden Tag können einen großen Unterschied machen.

### **Gutes Benehmen loben**

Wenn Ihr Kind oder Jugendlicher Ihren Anweisungen folgt oder sich gut benimmt, sagen Sie es ihm. Dem Kind zu zeigen, dass man sein Verhalten wahrnimmt, wird es bestätigen und es zeigt ihm, dass man sich kümmert.

### **Klare Anweisungen geben**

Statt Ihr Kind zu ermahnen, keine Unordnung zu machen, nutzen Sie positive Sprache und geben ihm eine praktische Aufgabe – z.B. die Küche aufzuräumen oder die Wäsche wegzuräumen.

### **Einen Tagesablauf erstellen**

Einen klaren Tagesablauf zu haben und sich daran zu halten, gibt Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Sicherheit und Orientierung. Beziehen Sie Mahlzeiten, Aktivitäten und Freizeit ein, um ihnen Flexibilität zu geben.

### **Auf schlechtes Verhalten reagieren**

Unterbinden Sie schwieriges oder negatives Verhalten so früh wie möglich. Liefern Sie einen positiven Denkanstoß, indem Sie ein lustiges Spiel oder eine interessante Aktivität vorschlagen, damit es Ihrem Kind nicht langweilig wird.

### **Auf sich aufpassen**

Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind, also suchen Sie sich Unterstützung. Wenn Sie sich genervt fühlen, nehmen Sie sich eine 10-sekündige Pause und fokussieren Sie sich drauf, langsam ein- und auszuatmen. Das wird Ihnen helfen, gelassener zu reagieren.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

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

