



## 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.

