

Корона-советы для родителей

- кругом говорят о коронавирусе.
- дети тоже слышат об этом
- они не понимают, что же сейчас происходит.
- каждый ребенок по-разному реагирует на стресс.

Что может произойти?

- Дети могут быть вялыми, нервными или испуганными.
- Или меньше едят
- Ребенок не может сосредоточиться на одном деле.
- У детей могут быть:
- боли в животе
- головные боли
- возможна рвота.

Что может помочь?

- быть рядом с ребенком
- поддерживать режим:
 - вставать
 - завтракать
 - обедать
 - ужинать
 - ложиться спать
 - заниматься спортом: ездить на велосипеде, бегать, играть в мяч

Но не вместе с другими детьми

- есть здоровую пищу: овощи, фрукты, воду
- давать ребенку время для игр
- никаких фото и как можно меньше информации о короне для детей

как мне говорить с ребенком о коронавирусе?

- разговаривать с ребенком. Только правду
- слушать ребенка
- отвечать на вопросы ребенка.
- сказать ребенку, как он себя защитит
- ребенок не посещает других людей. Объяснить, почему это так
- поговорить с ребенком о собственных страхах.

Если вы на домашнем карантине. Как я могу помочь своему ребенку

Карантин - это мера для защиты людей.

Если нужно оставаться дома, то он называется домашний

- Ребенку рассказать что означает домашний карантин.. Объяснить так, чтобы он понял. Контакты через ноутбук, мобильный телефон, компьютер остаются . Режим дня:
 - фиксированное время для еды
 - фиксированное время для сна.
 - фиксированное время для игр.
- Готовить то, что любит ребенок.
- школьные задания делать вместе
- движение хорошо для ребенка
- читать и писать
- отгадывать загадки
- рисовать
- вы показываете ребенку свою надежду и уверенность в будущем

Что говорит закон?

Болезни нужно предотвратить.. Для этого у закона есть возможности

- департамент здравоохранения даст о себе знать. Нужно оставаться дома

Правительство скажет, каким людям нужно оставаться дома

Правительство защищает людей. Болезнь не будет таким образом распространяться дальше.

Что вы можете делать в своей семье?

- Кашлять в сгиб локтя
- После чихания выкидывать бумажный платок
- мыть руки

Создать режим дня

- вставать
- Одеваться
- умыться
- завтракать

Поставить цели

- читать книгу
- Писать

Оставаться с другими людьми в контакте

- телефон
- whatsapp
- Facebook
- Instagram

Заниматься спортом.

- на стуле
- на полу

делать упражнения для релаксации.

найти в интернете пособия

Показывать эмоции. Это нормально

- Злой
- испуганный
- грустный

при появлении симптомов звонить врачу.

- кашель
- насморк
- боль в горле

Позитивно мыслить и ориентироваться на собственные ценности

- семья
- вера
- социальная сеть

К кому вы можете обратиться при проблемах со здоровьем

- Hausarzt
- Gesundheitsamt
- 116117

К кому вы можете обратиться при проблемах с воспитанием

- Caritas: 07541 30000
- Kinderschutzbund: 07541 22124