

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.

Was sagt das Gesetz?

Krankheiten müssen verhindert werden. Dazu hat das Gesetz Möglichkeiten.

- Das Gesundheitsamt meldet sich. Man muss zu Hause bleiben.
- Die Regierung sagt welche Menschen zu Hause bleiben müssen.

Die Regierung schützt damit die Menschen. Die Krankheit wird nicht weiter verbreitet.

Was Sie in der Familie machen können?

- In den Ellenbogen Husten.
- Nach dem Niesen das Tempo wegwerfen.
- Hände waschen

Tagesstruktur schaffen

- aufstehen
- anziehen
- waschen
- frühstücken

Ziele setzen

- Buch lesen
- Schreiben

Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben.

- Telefon
- WhatsApp
- Facebook
- Instagram

Sport machen.

- auf einem Stuhl
- auf dem Boden

Entspannungsübungen machen.

- Im Internet Anregungen holen

Gefühle zu lassen. Das ist normal.

- wütend
- traurig
- ängstlich

Bei Symptomen den Arzt anrufen.

- Husten
- Schnupfen
- Halsweh

Positiv denken und an eigenen Werten orientieren.

- Familie
- Glaube
- soziales Netz

An wen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen wenden können?

- Ihr Hausarzt
- Gesundheitsamt
- 116117

An wen Sie sich bei Erziehungsproblemen wenden können?

- Über die Elternbegleiterin bei der Caritas
- Direkt bei der Caritas 07541 30000
- Kinderschutzbund unter 07541 22124