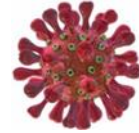




# Corona Tipps für Eltern



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.