



## Kindererziehung während COVID-19

Aufgrund der Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf unseren Arbeitsalltag und unseren Alltag zu Hause sehen sich Eltern, Betreuungspersonen und Kinder im ganzen Land vor neue Herausforderungen gestellt. Schulen, Kindertagesstätten und die meisten Arbeitsplätze sind geschlossen, und Eltern und Kinder verbringen plötzlich den ganzen Tag zu Hause.

Die nachfolgenden Ideen und Tipps können Eltern und Betreuungspersonen bei der Anpassung an diese neue und unerwartete Situation helfen.

### Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder und unterstützen Sie sie

- **Schaffen Sie** nach Möglichkeit **Gelegenheiten, um mit jedem Kind einzeln gemeinsame Zeit zu verbringen**. Zeit zu zweit mit Ihnen zu verbringen, gibt Kindern das Gefühl, beschützt und geliebt zu werden, und zeigt ihnen, dass sie wichtig sind.
- **Helfen Sie Ihrem Kind**, per E-Mail, Telefon, Videochats und Social-Media-Plattformen virtuell mit seinen Freunden, den Nachbarn und Verwandten **in Verbindung zu bleiben**. Das kann eine für ihr Kind beruhigende Weise sein, mit den von ihnen geliebten Menschen zu kommunizieren.
- **Entwickeln Sie eine flexible, jedoch beständige tägliche Routine** und beziehen Sie Ihre Kinder mit ein! Die Kinder um ihren Beitrag zu bitten und ihnen zu erlauben, Entscheidungen zu treffen, hilft ihr Selbstvertrauen zu stärken. Etablieren Sie einen Zeitplan, der strukturierte Aktivitäten, körperliche Bewegung sowie freie Zeit umfasst. Das kann den Kindern helfen, sich sicherer zu fühlen.
- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder und spielen Sie mit ihnen**. Dies hilft Ihnen, zu lernen, ihre Gefühle auszudrücken und Selbstvertrauen aufzubauen. Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kindern, indem Sie an deren Lieblingsbeschäftigungen teilnehmen. Wenn Sie sich nicht in [Quarantäne \(Selbstisolation\)](#) oder [Isolation](#) befinden, **gehen Sie frische Luft schnappen**. Halten Sie dabei immer zwei Meter Abstand zu anderen Menschen.

### Seien Sie nachsichtig, gelassen und geduldig angesichts des Verhaltens Ihrer Kinder

- **Haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen Ihres Kindes**. Gehen Sie auf seine Gedanken und Gefühle ein. Seien Sie ehrlich und offen und unterstützen Sie es. Geben Sie ihm auf beruhigende und altersgemäße Weise klare, sachliche Informationen. Fragen Sie es nach seinem Befinden. Lassen Sie es wissen, dass Sie für es da sind.





- **Fördern Sie positive Verhaltensweisen.** Kinder tun viel eher, was von ihnen verlangt wird, wenn sie positive Anweisungen erhalten und für ihre Bemühungen gelobt werden.
- **Seien Sie ein Vorbild.** Leben Sie gesunde und positive Verhaltensweisen vor. Kinder lernen beinahe alles, indem sie beobachten, was andere tun.
- **Ergreifen Sie Maßnahmen, um sich zu beruhigen, bevor Sie reagieren.** Es ist möglich, dass Kinder ihren Stress und ihre Angstgefühle ausagieren. Wenn sie sich schlecht benehmen, brauchen sie Sie am nötigsten.
  - Atmen Sie dreimal tief durch oder zählen Sie bis zehn, bevor Sie antworten. Ruhig zu bleiben hilft Ihnen, die Kontrolle über die Situation zu behalten.
  - Wenn Sie Ihr Kind sicher allein lassen können, gewinnen Sie Abstand von der Situation, um sich zu beruhigen, und versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie gleich zurück sind.
  - Antworten Sie auf ruhige und überlegte Weise und lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes um, um sein Betragen zu verbessern.

#### **Tragen Sie Sorge zu sich selbst**

- **Selbstfürsorge ist wichtig.** Eltern und Betreuungspersonen kümmern sich besser um Ihre Kinder, wenn sie sich auch [um sich selbst kümmern](#). Essen Sie gesund, achten Sie auf ausreichend Erholung, legen Sie Ruhepausen ein und machen Sie etwas Lustiges oder Entspannendes. Seien Sie nett zu sich selbst. Einige Personen konsumieren Drogen wie Alkohol oder Cannabis, um in schwierigen Zeiten mit Stress und Angst umzugehen. Der Konsum von Drogen birgt jedoch potenzielle Gesundheitsrisiken und kann den psychischen Gesundheitszustand und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Wenn Sie Drogen konsumieren, tun Sie Ihr Bestes, um die Menge und Häufigkeit des Konsums auf ein Mindestmaß zu verringern, und versuchen Sie den Konsum von Drogen im Beisein von Kindern zu vermeiden.
- **Treten Sie virtuell mit anderen Personen in Verbindung.** Sie sind nicht allein. Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Ihrer Familie über Ihre Gefühle und Sorgen, um Unterstützung zu finden und Stress abzubauen.
- **Entspannen Sie sich.** Führen Sie eine einminütige Achtsamkeitsübung aus. Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr. Nehmen Sie Ihr emotionales Befinden wahr. Nehmen Sie wahr, ob Sie glücklich sind oder nicht. Nehmen Sie das Befinden Ihres Körpers wahr. Nehmen Sie wahr, wo Sie Schmerzen empfinden oder verspannt sind. Das hilft Ihnen, sich zu entspannen und sich geerdert zu fühlen.



Es ist normal, wenn Sie und Ihre Kinder sich in dieser Zeit überwältigt, gestresst, verängstigt oder verärgert fühlen. Wenden Sie sich an eine der folgenden Stellen, wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen oder mit jemandem über Ihre Gefühle und Sorgen sprechen möchten:

- [Kids Help Phone](#)
- [Canadian Paediatric Society - Gemeinschaftsgetragene Elternbetreuung](#)
- [Families Canada - Familienbetreuungscentren](#)
- [Crisis Services Canada - Ressourcen und Unterstützung](#)
- [Wellness Together Canada: Psychologische Betreuung und Drogenberatung](#)
- [Unterstützung für Einzelpersonen](#)
- [Ressourcen der Provinzen und Territorien für COVID-19](#)