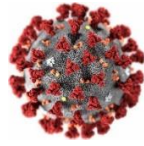


Kinder und der Corona-Virus



Alle reden über die Neue Krankheit COVID-19.
Das Corona-Virus verursacht diese Krankheit.
Ein Virus ist ein Krankheit-Erreger.
Es gibt viele Fernseh-Sendungen über diese Krankheit und das Virus.
Auch Kinder sehen diese Sendungen.
Sie könnten Angst bekommen.
Wenn sie zum Beispiel Menschen in Schutz-Anzügen sehen.
Kinder merken auch sehr genau:

- Sie gehen gar nicht in den Kinder-Garten oder in die Schule.
- Sie treffen keine anderen Familien.
- Etwas ist ganz anders als sonst.

Die Eltern müssen ihren Kindern die neue Situation erklären.
Die Eltern müssen vielleicht auch eine Quarantäne organisieren.

Quarantäne ist ein schweres Wort.



Es bedeutet:

Ein Mensch soll zuhause bleiben.
Ein Mensch soll nicht rausgehen.
Ein Mensch soll wenig Kontakt zu anderen haben.
Manche Menschen haben ansteckende Krankheiten.
Sie dürfen keinen anderen Menschen anstecken.
Deshalb kommen sie in Quarantäne.

Neue Verhaltens-Regeln



Jedes Kind reagiert anders.
Wenn es zum Beispiel Stress erlebt.
Manche Kinder fühlen sich dann ängstlich.
Manche Kinder sind müde oder unruhig.
Sie reagieren dann gereizt.
Oder auch aggressiv oder weinerlich.
Manche Kinder schlafen schlecht oder haben keinen Hunger.
Manche Kinder benehmen sich auch wieder wie ganz kleine Kinder.
Sie machen zum Beispiel wieder in die Hose.
Sie können auch Bauchweh bekommen.
Das alles können Anzeichen sein.
Das Kind merkt die Veränderung.
Es reagiert gestresst.



So können Sie den Kindern helfen:

- Seien Sie für Ihr Kind da!
- Halten Sie Essen-Zeiten und Schlaf-Zeiten wie immer ein!
- Halten Sie Versprechen genau ein.
- Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse.
- Lassen Sie Ihr Kind Wasser trinken.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind an die frische Luft.
- Ihr Kind braucht Bewegung.
- Geben Sie ihm viel Zeit zum Spielen.
- Lassen Sie es sehr wenig oder gar keine Nachrichten-Sendungen sehen.
- Vielleicht möchte Ihr Kind bei Ihnen schlafen.
Erlauben Sie dies.
Wenn es für Sie okay ist.



So könnten Sie die besondere Situation erklären:



- Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind.
- Hören Sie ihm gut zu.
Auch wenn es immer das Gleiche sagt.
- Beantworten Sie Fragen ehrlich.
- Geben Sie zu, wenn Sie etwas nicht wissen.
- Sprechen Sie besonders verständlich mit Ihrem Kind.
- Erklären Sie alles ganz genau.
- Erklären Sie wer helfen kann.
Wenn ein Familien-Mitglied krank wird.
- Erklären sie, warum sie zum Beispiel die Groß-Eltern nicht besuchen können.
- Vielleicht fühlen Sie sich derzeit auch gestresst oder besorgt.
Erklären Sie dies ihrem Kind besonders verständlich.

So helfen Sie Ihrem Kind bei einer häuslichen Quarantäne



Quarantäne ist ein schweres Wort. Es bedeutet:

Ein Mensch soll zuhause bleiben. Ein Mensch soll nicht rausgehen. Ein Mensch soll wenig Kontakt zu anderen haben. Manche Menschen haben ansteckende Krankheiten. Sie dürfen keinen anderen Menschen anstecken. Deshalb kommen sie in Quarantäne. Die Quarantäne kann sehr belastend sein. Vor allem wenn Kinder im Haushalt leben. Die Kinder gehen nicht zur Schule oder in den Kindergarten. Sie haben keine Abwechslung und werden vielleicht schwierig.



<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie Ihrem Kind die Situation gut. • Erklären Sie, warum kein Besuch kommen darf. • Lassen Sie es mit Freunden oder Verwandten telefonieren. • Halten Sie Essenzeiten und Schlafzeiten wie immer ein! • Schaffen Sie feste Zeiten zum Lernen und zum Spielen. • Lassen Sie Ihr Kind bei der Tages-Planung mitreden. • Lassen Sie zum Beispiel Ihr Kind ein Mittag-Essen aussuchen. • Lassen Sie sich von Nachbarn und Verwandten helfen. Zum Beispiel mit dem Einkauf . Oder leihen Sie sich Spielzeug aus. 	<p>Fragen Sie in der Schule</p> <ul style="list-style-type: none"> • nach Arbeits-Materialien für Ihr Kind. • Machen Sie die Quarantäne-Zeit für Ihr Kind überschaubar. Streichen Sie zum Beispiel die Tage in einem Kalender durch. Damit die Kinder das Ende von der Quarantäne sehen können. • Verschaffen Sie Ihrem Kind auch im Haus Bewegung. Zum Beispiel mit einem Trampolin oder einem Spring-Seil. • Machen Sie mit Ihrem Kind Entspannungs-Übungen. Anregungen finden Sie im Internet. • Lesen oder rätseln Sie mit Ihrem Kind. • Denken Sie an etwas Gutes und Schönes. Versuchen Sie gute Laune zu haben. Ihr Kind bekommt dann auch gute Laune.
--	---