



Kindern Corona erklären

Die aktuelle Situation ist für uns alle neu. Eltern und Kinder sind verunsichert.

- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation in einfacher Sprache.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Ängste.
- Beantworten Sie seine Fragen.

Diese Tipps helfen Ihnen:

Hören Sie Ihrem Kind zu

Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst. Hören Sie gut zu. Wählen Sie eine ruhige Stimmung: zum Beispiel beim Malen, Spazieren oder Spielen.

Fragen Sie Ihr Kind:

- «Was weisst du über Corona?»
- «Wie fühlst du dich jetzt?»
- «Was denkst du über diese Situation?»
- «Hast du Fragen?»

Bleiben Sie ehrlich und erklären Sie

Kinder haben das Recht auf Wahrheit. Erklären Sie Ihrem Kind, was im Moment passiert. Passen Sie Ihre Sprache dem Alter an. Sie wissen manchmal keine Antwort. Das ist normal. Suchen Sie zusammen die Antworten. Das ist wichtig für Ihre Beziehung.

Auf diesen Webseiten finden Sie korrekte Informationen:

- [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#)
- [UNICEF](#)
- [Bundesamtes für Gesundheit](#)
- [Kanton Zürich](#)

Sagen Sie Ihrem Kind, dass nicht alle Informationen im Internet korrekt sind.

Dieses [Video](#) erklärt Kindern das Coronavirus in einfacher Sprache.

Schützen Sie Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, was es selber tun kann.

1. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich und andere vor dem Coronavirus schützt.
2. Regelmässig Hände waschen mit Seife und warmem Wasser;
3. Niesen und Husten in die Ellenbogenbeuge;
4. Sagen, wenn man sich krank fühlt;
5. Mindestens zwei Meter Abstand halten zu Menschen ausserhalb der Familie;
6. wenn möglich zu Hause bleiben.

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu verstehen

Im Moment lesen wir viele negative Nachrichten. Diese Situation überfordert uns. Kinder spüren das.

- Helfen Sie Ihrem Kind seine Gefühle zu zeigen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind.
- Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm.

Ein guter Tages-Plan hilft Ihnen.

Schauen Sie gut zu sich

Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie für Ihr Kind da sein.

- Machen Sie Pausen und erholen Sie sich.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie über Ihre Gedanken und Gefühle.

Es muss nicht alles perfekt sein. Holen Sie Hilfe, wenn Sie nicht weiter wissen.

- [Elternnotruf](#)
- [Kinder- und Jugendhilfezentren](#)
- [Dargebotene Hand](#)
- Pro Juventute für [Erwachsene](#) und [Kinder](#)