

Tipps für eine bessere Überbrückung der Quarantäne/Ausgangssperre von Ärzten ohne Grenzen und unseren Psychologen in der Schulstation.

Auszeit

So weit wie möglich, sollten alle Mitglieder des Hauses einen Ort (Zimmer, Ecke oder Sitzplatz) haben, wohin sie sich zurückziehen können. Wenn das Kind oder Elternteil in seiner Ecke ist, sollte niemand ihn oder sie stören.

Flexibel sein

Während der Quarantäne sollten manche Regeln flexibler sein als sonst, um weniger Konflikte zu erzeugen.

Information

Facebook und WhatsApp sind keine guten Informationsquellen, wenn Sie mehr über das Coronavirus wissen möchten. Wir empfehlen die Webseiten der WHO (who.int) und des Robert-Koch-Instituts (rki.de) um mehr über den Coronavirus zu erfahren. Mehr über die offiziellen Maßnahmen der Regierung finden Sie unter berlin.de.

Isolation

Die Quarantäne ist nicht dafür da, dass Kinder sich mit anderen Kindern verabreden, Spielplätze sollten vermieden werden. Kinder zeigen oft keine Symptome, aber sie können es weiter übertragen an ältere Familienmitglieder.

Andere kleine Tipps von der Schulstation:

- Versuchen sie jeden Morgen eine Tagesplanung mit kleinen machbaren Zielen zu erstellen, für sich selbst und ihre Kinder.
 - Eltern sollten auf Kaffee und Energy Drinks verzichten oder zumindest den Konsum von aufputschenden Getränken reduzieren, solange die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist.
 - Finden Sie eine Entspannungsform für sich und ihre Kinder
 - z.B: Yoga, Meditation oder Gebet
 - Entdecken Sie ein neues Hobby für sich und ihre Kinder
 - z.B: Malen, Basteln, Jonglieren, eine neue Sprache Lernen, (Songtexte, Gedichte, Geschichten) Schreiben, Schach spielen, etc..
-