



KOKO

KONTAKTBRÜCKEN

01.04.2020

Erste Hilfe um unsere Gesundheit zu fördern

Eine klare Tagesstruktur gibt Sicherheit

Eine klare Tagesstruktur kann in dieser Ausnahmesituation dabei helfen, den Alltag für Eltern und Kindern zu erleichtern. Immer wiederkehrende Abläufe, Handlungen und Rituale geben den Kindern Sicherheit, Geborgenheit und Halt.



Ein regelmäßiger Tagesablauf dient nicht nur als Orientierungshilfe, sondern entspannt auch den Alltag. Daher nehmen Sie die Gestaltung aktiv in die Hand und besprechen Sie dies gemeinsam mit Ihrer Familie. Tägliche Fixpunkte (Essenszeiten, Zu-Bettgehzeiten o.ä.) geben dem Tag ein stabiles Gerüst, diese geben Sie vor. Fragen Sie aber gezielt Ihre Kinder, welche umsetzbaren Ideen, Wünsche oder Vorlieben sie für die Spielzeit oder den Nachmittag in der Natur haben. Die Kinder erleben sich dadurch als selbstwirksam. Durch die aktive Gestaltung des Tages erfahren alle Familienmitglieder wieder mehr Kontrolle und Sicherheit.

Weitere Tipps finden Sie unter
KOKO WIKI!

