



# KOKO

# KONTAKTBRÜCKEN

03.04.2020

## Erste Hilfe um unsere Gesundheit zu fördern - Tagesstruktur

### Vom gemeinsamen Frühstück bis zum Gute-Nacht-Kuss

Eine klare Tagesstruktur kann dabei helfen, den Alltag für Eltern und Kinder zu erleichtern. Immer wiederkehrende Tagesabläufe geben den Kindern Sicherheit, Geborgenheit und Halt. Kinder wissen stets wann eine Aktivität, oder Handlung stattfindet und wann, bzw. wie sie beendet wird. Die klare Tagesstruktur dient nicht nur als Orientierungshilfe und Stütze sondern, entspannt den Alltag, da wiederkehrende Verhaltensweisen schnell zur Gewohnheit werden.



Die selbstgewählten Gewohnheiten prägen nicht nur den Lebensstil und die Eigenart einer Familie sondern stärken auch das **WIR-Gefühl** untereinander.

Die abrupte, unvorhersehbare Umstellung auf sehr wenige bis keine Sozialkontakte kann, vor allem bei Kleinkindern, große Unsicherheit auslösen. Alle bisher bestehenden Tagesrituale, welche den Kindern zuvor vertraut waren und Sicherheit gegeben haben, fallen von heute auf morgen weg. Durch den Aufbau einer klaren, neuen Tagesstruktur geben Sie Ihrem Kind wieder Sicherheit. Kindern können in der sicheren Umgebung ihre inneren Anspannungen schrittweise abbauen und lassen sich wieder auf Neues ein. Sie erkunden und erforschen neugierig ihre (neue) Umwelt. Ein Beispiel für eine mögliche Tagesstruktur finden Sie auf der nächsten Seite.

Seite 1 von 2

## Weitere Tipps finden Sie unter KOKO WIKI!





# KOKO

# KONTAKTBRÜCKEN

03.04.2020

## Erste Hilfe um unsere Gesundheit zu fördern - Tagesstruktur

### Ein Beispiel für eine Tagesstruktur

**07:00 Uhr:** Wir stehen auf und genießen unser Frühstück.

**07:45 Uhr:** Waschen und anziehen, um das Haus, für einen kurzen Spaziergang zu verlassen.

**Danach** steht eine Spielzeit am Programm.

Gemeinsam mit Mama oder auch alleine, ist nun Zeit um ungestört zu spielen, ein Buch anzusehen oder zu malen. Je nach Alter braucht das Kind/ brauchen die Kinder die Zuwendung und Aufmerksamkeit der Eltern mehr oder weniger.

**11:30 Uhr:** Die Familie isst gemeinsam zu Mittag, danach wird das Kind zum Mittagschlaf fertig gemacht. Nun haben auch die Eltern Zeit für eine kurze Pause und ein wenig Zeit für sich.

**Nach dem Mittagsschlaf** übernimmt Papa die Kinderbetreuung und verbringt den Nachmittag mit dem Kind/den Kindern draußen. Es ist Zeit für einen Spaziergang, eine Laufrunde mit dem Kinderwagen, ein Fußballspiel, Erkundungen im Wald, uvm.

**17:00 Uhr:** Wieder zuhause, gibt es eine weitere Spielzeit drinnen.

**18:00 Uhr:** Gemeinsames Abendessen, danach beginnt das Abendritual - waschen, Zähne putzen, Pyjama anziehen und ein Buch, das vorgelesen und betrachtet wird. So kann der Tag entspannt und ruhig ausklingen.



Mit Hilfe von Bildern gestaltet sich der Ablauf für die Kinder noch sichtbarer. Je nach Alter des Kindes, kann man Kinder auch bei verschiedenen Aufgaben einbinden. Die Selbstwirksamkeit des Kindes wird gestärkt, wenn es zum Beispiel beim Kochen, Putzen, etc. mithelfen darf.



Seite 2 von 2

**WICHTIG:** Die Zeit- und Tagesstruktur sollte natürlich für jede Familie individuell angepasst werden und kann aufgrund der Schlaf- und Essgewohnheiten des Kindes/der Kinder stark variieren. Die Tagesstruktur soll als stabiles Gerüst und nicht als ein unveränderbares und starres Korsett wahrgenommen werden. Es sollte stets genügend Raum und Zeit für Veränderungen, spontane Ideen und Kreativität geben, sodass sich Kinder bestmöglich entwickeln und entfalten können.