

Liebe Eltern,

ungewohnte Zeiten benötigen Normalität und Struktur: die Bedeutung einer geregelten Tagesstruktur für Kinder

Auch wenn die Welt gefühlt für uns gerade auf dem Kopf steht und sich das Familienleben durch Schul- und Kitaschließungen, Kontaktverbot und Homeoffice völlig verändert, sollten wir in erster Linie den Blick auf das eigene Kind nicht verlieren. Gerade die jüngsten Familienmitglieder streben in dieser außergewöhnlichen Zeit nach Sicherheit, Geborgenheit und Orientierung im Alltag. Und dazu gehören keine komplexen Konzepte, sondern in erster Linie ein immer wiederkehrender Rhythmus und klare Strukturen. Denn diese sind ihnen aus der Schule oder der Kindertagesstätte bekannt und vertraut. Dort gibt es feste Tagesabläufe vom Ankommen in der Institution, über Freispiel- oder Lernphasen zu Essenszeiten oder geplanten Angeboten. Diese täglichen Fixpunkte bilden aus Kindersicht einen festen und stabilen Rahmen, der wiederum Halt und Vertrauen suggeriert: „Hier bist du geborgen, hier hat alles und jeder seinen Platz.“

Im Folgenden möchten wir Ihnen nun einige Tipps zum Strukturieren des Familienalltags an die Hand geben. Zu beachten ist dabei, dass diese nur als Orientierung dienen und natürlich immer wieder individuell angepasst werden können.

➤ **Aufstehen zu einer festen Uhrzeit**

Auch wenn man den Schulbus nicht rechtzeitig erreichen muss oder die Fahrt zum Kindergarten entfällt, bietet das Aufstehen zu festen Zeiten einen wichtigen Anfang für einen strukturierten Tagesablauf.

➤ **Zähne putzen, Körperhygiene, Anziehen**

Auch wenn man nicht plant, das Zuhause in den nächsten Stunden zu verlassen, weckt die morgendliche Körperhygiene, sowie das Anziehen von Tageskleidung ein Stück Normalität in Ihnen und Ihren Kindern. Verzichten Sie darauf, tagsüber einen Schlafanzug zu tragen.

➤ **Frühstück**

Mit einem gesunden, gemeinsamen Frühstück kann der Familienalltag ebenfalls vereinfacht werden. Auch hierbei kann es hilfreich sein, feste Zeiten zu vereinbaren und alle Familienmitglieder in die Vor- und Nachbereitungen mit einzubinden.

➤ **Arbeitszeit/Lernphase/Freispielphase**

Nach dem Frühstück beginnt evtl. für Sie Ihre Arbeitszeit, für Schulkinder die Lern- und für Kita-Kinder die Freispielphase. Hierbei kann es sehr hilfreich sein, wenn es für diese „Tätigkeiten“ feste Räumlichkeiten/Plätze gibt.

➤ **Vormittagssnack/Kleine Pause**

Sowohl im Kita- als auch im Schulalltag gibt es zwischendurch kleine Pausen, in denen etwas gegessen/getrunken und sich bewegt werden kann. Bauen sie diese Pausen immer mal wieder ein. So steigt das Konzentrations- und Energielevel wieder.

➤ **Freies Spiel/Angeleitete Angebote**

Eine Sammlung von Ideen oder Vorschlägen zum sinnvollen und kindgerechten Zeitvertreib, finden Sie in vielfältiger Weise im Netz. Hier ein paar Beispiele:

- Geschwister Löwenstein: Täglich neue Bastelideen
<https://www.geschwisterloewenstein.de/ideenpost/>
- Geolino: Spiele, Rezepte, Rätsel, etc.
<https://www.geo.de/geolino>
- Haus der kleinen Forscher: Experimente und Forscherideen
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>

➤ **Mittagessen**

Binden Sie auch hierbei wieder die Familienmitglieder mit ein. Es kann z. B. auch ein Wochenplan erstellt werden, sodass sich jeder auf die bevorstehende Mahlzeit vorbereiten kann. Nutzen Sie das Beisammensein am Tisch zum Austausch, planen und lachen 😊

➤ **Gemeinsame Nachmittagsunternehmungen**

Hier könnte ein gemeinsamer Waldspaziergang oder eine Aktivität im Garten eingeplant werden. Auch ein gemeinsames Sportprogramm verbindet die Familienmitglieder und sorgt für Entspannung und Ausgleich. Auch hier gibt es wieder einige ideenreiche Angebote im Netz:

➤ **Sportliche Aktivitäten für Kinder**

- Alba Berlin: Tägliche Sportstunde für Kita- und Grundschulkindern
<https://www.youtube.com/albaberlin>
- Deutscher Turnerbund: Das bewegte Kinderzimmer
<http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>

- BZgA: Spiel- und Bewegungsideen für zuhause
<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zuhause.html>

➤ **Abendessen**

Auch hier können die Aufgaben wieder verteilt werden. Der Austausch von Gefühlen, Sorgen und Eindrücken des Tages haben ebenfalls Platz am Tisch.

➤ **Abendrituale/Feste Schlafenszeiten**

Besonders bei jüngeren Kinder ist es von großer Bedeutung, dass gerade die Routine am Abend immer gleichbleibend ist. Oft wird der Tag nach dem Abendessen nochmals verarbeitet und gerade dann sind feste Bestandteile haltgebend und beruhigend. Die festen Schlafenszeiten an den Wochentagen, runden einen strukturierten Tagesablauf ab.

Wenn Sie Ihren individuellen Tagesplan erstellt haben, ist es wichtig, die vereinbarten Punkte aufzuschreiben und sie für alle Familienmitglieder sichtbar zu platzieren. Beispielsweise im Wohnzimmer oder in der Küche.

Besonders für Kinder im Kindergartenalter ist die Visualisierung für das Verständnis von Abläufen von großer Bedeutung. So finden Sie im Internet freie Beispielbilder zum Ausdrucken, sie mit ihren Kindern anmalen und sie dann der Reihe nach an einen zentralen Platz in ihrem Zuhause platzieren können. Durch diese Methode wissen auch Kinder, die noch nicht lesen können, was als nächstes ansteht und dies wiederum gibt Sicherheit.

Wenn Sie als Eltern mit den momentan wirklich großen Herausforderungen an ihre Grenzen kommen, sich überfordert oder gestresst fühlen, einfach mal ein offenes Ohr benötigen, sind wir telefonisch für Sie da. Das Angebot richtet sich natürlich auch an Großeltern oder besorgte Nachbarn.

Beratungszeiten:

montags bis freitags von 9:30 - 12:30 Uhr und zusätzlich montags und dienstags von 14:00 bis 16:00 Uhr, sowie am Donnerstagnachmittag von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Telefon: 02202 – 33344

Der Kinderschutzbund
Rheinisch-Bergischer Kreis e. V.
Bensberger Str. 133
51469 Bergisch Gladbach
www.kinderschutzbund-rheinberg.de