



**Tel.: 06241 – 8535905**

## **Die 10 wichtigsten Alltagsregeln für Eltern**

1. Sorgen sie für einen stabilen Tagesablauf. Jeder Tag muss immer wiederkehrende Fixpunkte haben, auch wenn Geburtstag oder Weihnachten ist.
2. Vereinfachen Sie Ihren Alltag. Weniger ist mehr – egal ob bei Spielzeug, Fernsehen oder Freizeitaktivitäten.
3. Schaffen Sie sich Rituale. Das gemeinsame Frühstück, die Gute-Nacht-Geschichte, der Wochenendausflug – sie geben Halt und Geborgenheit.
4. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Sie müssen nicht ständig da sein. Aber wenn Sie sich mit Ihm beschäftigen, seien Sie wirklich präsent – und nicht in Gedanken schon wieder in Ihrem Büro oder bei der Einkaufsliste. Wichtig ist, dass Sie sich um eine positive Beziehung zu Ihrem Kinde bemühen. Nicht Quantität, sondern Qualität zählt!
5. Erledigen Sie viele alltäglichen Arbeiten in der Küche, Garten, (Hobby-) Werkstatt und Garage gemeinsam mit Ihrem Kind. Auch wenn es nicht ganz so schnell geht und mehr Späne fallen – Kinder lernen viel dabei.
6. Geben Sie Ihrem Kind schon früh kleine Aufgaben, die es bewältigen kann. Das schafft Erfolgserlebnisse und fördert sein Selbstvertrauen.
7. Reden Sie viel miteinander – am besten während Sie gemeinsam etwas tun. Beim Salatputzen oder Fahrrad reparieren kommen die Worte oft leichter über die Lippen.
8. Planen Sie gemeinsame Unternehmungen, bei denen Sie sich zusammen bewegen und auch mal richtig austoben können. Fahrradrallyes, Nachtwanderungen und Kanutouren können viel spannender sein als der tollste Freizeitpark!
9. Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild – auch in Konfliktsituationen. Streit darf es in jeder Familie geben. Doch es ist schön, wenn Kinder erleben, dass er gütlich geschlichtet werden kann und Sie sich wieder versöhnen.
10. Bewahren Sie Ruhe und Geduld. Bemühen Sie sich, Probleme vorherzusehen und ihnen vorzubeugen. Und versuchen Sie nicht perfekt zu sein. Bilderbuchfamilien gibt es nur im Fernsehen!