

**Einfach und hilfreich:**

## **Die „Mittagspause“**

Es gibt ein Zauberwort, das Ihnen helfen könnte den Ablauf des Tages besser zu strukturieren. Ihre kleinen Kinder fordern es von alleine ein und bei älteren Kindern im Vorschulalter und bis in die erste Zeit der Schule, kann es der ganzen Familie helfen, wenn sie es einführen:

### **Die Mittagspause!**

Sie gibt Ihnen die Gelegenheit, sich entweder auszuruhen, abzuschalten oder endlich mal das zu erledigen, was in der Gegenwart der Kinder nur schwer möglich ist, z.B. wichtige Telefonate führen oder mal eben die Mails beantworten.

Kinder bis zum dritten Lebensjahr schlafen gerne zwischen 12 und 14 Uhr. Doch wenn das allmählich aufhört und die Kinder von sich aus nicht mehr schlafen, kann der Mittagsschlaf in die Mittagspause verwandelt werden: Nach dem Mittagessen geht jedes Kind in eine Ecke der Wohnung oder in ein anderes Zimmer und darf sich seine Lieblingsspielsachen und Bücher mitnehmen.

Unsere Empfehlung ist, dass die Mittagspause im Bett des Kindes beginnt, vielleicht die Hose ausziehen, damit es gemütlich im Bett ist und Sie können noch etwas vorlesen. Dann verstehen Kinder gut, wenn Sie ihnen sagen: „Ich mache jetzt auch eine Pause und wenn ich fertig bin, werden wir wieder zusammen etwas machen“. Sie können den Kinder zuflüstern: „Wenn du nicht mehr im Bett ruhen willst, darfst du heimlich aufstehen, so leise, dass ich es nicht merke und im Zimmer spielen“. Das Geheimnisvolle und entschieden Notwendige scheint wie ein Zauber, durch den diese Ruhezeit dem Tag eine wesentlich entspanntere Struktur verleiht.

Wenn Kinder, die dies zu Beginn nicht gewohnt sind, immer wieder aus dem Zimmer kommen, können Sie einen Wecker auf den Schrank stellen und Ihrem Kind zeigen, dass es hinaus kommen kann, wenn der Wecker klingelt. Fangen Sie am Anfang mit 20 min. an und Sie können sicher sein, dass Kinder eine Mittagspause bis zu 60 min. gut schaffen.

Wenn Sie mehrere Kinder haben, kann es sein, dass sie zusammen Pause machen wollen – fangen Sie damit nicht an, aber Sie können sagen: „Wenn du für dich geruht hast und ich nichts merke und nichts von euch höre, dann dürft ihr euch heimlich besuchen“.

Wenn Sie Glück haben, vergessen die Kinder dann Raum und Zeit und spielen wunderbar vertieft alleine.

Probieren Sie es aus und vielleicht finden Ihre eigene Variante, die für Sie und Ihre Kinder passend ist!

## **Die Falle:**

### **Medienkonsum**

Eine der größten Fallen in dieser Zeit sind die (digitalen) Medien. Haben Sie sie schon eingeführt?

Eine Mutter berichtete, dass ihr Sohn schon morgens mit den Worten „Was gucken!“ aufwache.

Es ist alleine Ihre Entscheidung! Sie alle wissen, dass die Fantasie, Kreativität und das freie Spiel darunter leidet, wenn sich das Kind an regelmäßigen Medienkonsum gewöhnt und dass die Passivität des „Glotzens“ für die Gehirnreifung nicht förderlich ist.

Wenn Sie bereits in die „Falle der Medien“ geraten sind und ihr Kinder danach süchtig ist, wird es sicher nicht leicht sein, dies zu ändern. Lassen Sie sich Zeit, Sie selbst müssen davon überzeugt sein, dass Sie diesen Zustand wirklich ändern wollen.

Möglichkeiten könnten sein: Der Fernseher ist „kaputt“ und wandert in den Keller und die Handys sind in Gegenwart der Kinder nicht mehr zu finden. Sie schaffen das nicht mit „vernünftigen“ Erklärungen, Kompromissen oder anderen Mitteln.

Wenn Sie Medien eingeführt haben, z.B. jeden Abend eine halbe Stunde, werden sie das Problem möglicherweise nicht haben. Wenn Sie es aber wahlweise immer wieder anbieten, ist das Ende für die Kinder meist schwer zu akzeptieren.

Mit älteren Kindern können Sie auch eine „Familienkonferenz“ machen, in der Sie verbindliche Regeln aufschreiben und sich gegenseitig daran erinnern, was vereinbart wurde.

Machen Sie sich klar, dass Generationen von Menschen ohne Kindersendungen aufgewachsen sind und ihnen nichts gefehlt hat. Die Frage ist also: Was hatten diese Generationen und was davon können Sie anbieten, was die Medien heute ersetzen? – Viel Zeit, um selbständig in der Natur und auf den Straßen zu spielen. Wenn das bei Ihnen nicht so einfach möglich ist, dann hilft Ihnen vielleicht das regelmässige Aufsuchen des Waldes, denn da gibt es kaum Gefahren und die Selbsttätigkeit des Kindes kann sich wieder entwickeln. Legen Sie sich auf einer Lichtung auf eine Decke und lassen Sie Ihre Kinder um sich herum in der Natur spielen... Machen Sie einfach einmal diese „Ur-Erfahrung“... Und seien Sie nicht gleich enttäuscht, wenn Ihre Kinder keine Lust haben – oft müssen sie das freie Spielen erst wieder lernen.

Vorlesen statt Fernsehen: Lesen Sie mittags vor der Mittagspause und abends vor dem Einschlafen etwas vor. Kennen Sie die beiden Grimm Märchen „Sterntaler“ und „Der süße Brei“? Beides sind sinnige Geschichten für die Situation der Kinder.

*(Weiter Buchempfehlungen können wir gerne im Laufe der nächsten Woche zusenden.)*