

Einen festen Tagesablauf haben

- Unterhalten Sie sich mit Ihrem Kind darüber, wie ein Tag aussehen muss, damit es sich wohl fühlt. Das geht am besten so: zeigen Sie Ihrem Kind, wie ein Tagesablauf funktioniert. Nehmen Sie dafür kleine Karten. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind jeden Tag macht und zeichnen Sie auf jede Karte ein Symbol für die entsprechende Tätigkeit. Auf die Karte für „Schlafen“ kann zum Beispiel ein Bett gezeichnet werden, ein Wecker kann „Aufstehen“ bedeuten, eine Tasse „Frühstück“, eine Zahnbürste „Zähneputzen“ oder Socken und Schuhe „Anziehen für den Kindergarten“. Ordnen Sie danach die Karten in der richtigen Reihenfolge und hängen Sie sie im Zimmer auf. So kann sich Ihr Kind im Laufe des Tages orientieren, lernt was als nächstes an die Reihe kommt und beginnt, gewisse Abläufe selbstständig zu erledigen, wenn Sie es immer wieder an die Karten erinnern.
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Zeichnen Sie auf die Karten eine Uhr und die Zeit, zu der diese Aufgabe normalerweise erledigt wird. Falls Ihr Kind die Uhr schon ein wenig kennt, kann es nachsehen, ob es schon Zeit ist für die nächste Aufgabe.
 - ☺ Tipp: Überlegen Sie mit Ihrem Kind zusammen auch, was geschieht, wenn man einzelne Dinge des Tagesablaufs auslässt oder vergisst. Geht man zu spät ins Bett, ist man am nächsten Tag müde und gereizt, vergisst man das Essen, knurrt der Magen, und so weiter.

Machen Sie mit Ihrem Kind ab, zu welcher Zeit es Fernsehen darf und halten Sie sich an diese Zeit. Ein Kind im Kindergartenalter sollte nicht mehr als eine bis eineinhalb Stunden pro Tag fernsehen. Während des Fernsehens oder auch beim «Gamen» bewegt sich Ihr Kind kaum und es wird mit Informationen gefüttert, statt selbst aktiv zu werden und eigene Ideen zu entwickeln.

Fortsetzung: Einen festen Tagesablauf haben

- **Einschlafritual:** gerade für aktive Kinder ist es manchmal schwierig, sich abends zu beruhigen und einzuschlafen. Versuchen Sie, ein passendes Ritual zu finden, das heisst etwas, was Sie jeden Abend vor dem Einschlafen gemeinsam machen. Dies hilft dem Kind, sich zu beruhigen und es kann dann besser einschlafen. Sehr bewährt hat es sich beispielsweise, wenn Sie Ihr Kind eine halbe Stunde früher als nötig zu Bett schicken und es dann im Bett noch etwas anschauen darf, zum Beispiel Bücher, Hefte oder es sich eine Geschichte anhören kann. Sehr aktive Kinder sind abends oft voller Eindrücke vom Tag. Setzen Sie sich für eine Viertelstunde zu Ihrem Kind auf die Bettkante und lassen Sie es erzählen, was ihm so alles durch den Kopf geht. Sie können auch nachfragen: Wie hat Dir dieses oder jenes gefallen? Was hast Du heute alles gemacht? Hast Du heute neues entdeckt? Was war heute schwierig? Dies braucht etwas Zeit, aber Sie werden dieses Einschlafritual bald genau so schätzen, wie Ihr Kind und es kann danach viel besser einschlafen.