

# *R*egeln und Strukturen



## *Welche Regeln sind für mein Kind sinnvoll?*

Einfache Regeln **erleichtern dem Kind die Orientierung im Alltag**. Hierzu gehört auch ein geregelter und vorhersagbarer Tagesablauf. Vor allem nach den großen Ferien ist es oft schwierig, den Rhythmus des Schulalltags wieder herzustellen. Hier empfiehlt es sich nach Möglichkeit, die letzten beiden Ferienwochen schon langsam wieder die Tageszeiten des Schulalltags einzuleiten:

- Täglich zur gleichen Zeit aufstehen (auch am Wochenende)
- Zur gleichen Zeit essen und schlafen gehen
- eine festgelegte Hausaufgabenzeit
- feste Pflichten im Haushalt (je nach Alter des Kindes)
- bestimmte feste Zeiten gemeinsam mit den Eltern (zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten oder ein wenig Zeit vor dem Zubettgehen. Sogenannte Familienrituale sind hier sehr vorteilshaltf.)