

Gerne können Sie sich....

auch für allgemeine Anfragen jeglicher Art zum Thema Kinder, Familie, Erziehung, Kinderbetreuung, Leben mit Kind(ern) in Burgdorf jederzeit an uns wenden. Wir helfen Ihnen direkt weiter oder kümmern uns darum, dass Sie die richtige Ansprechperson finden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!



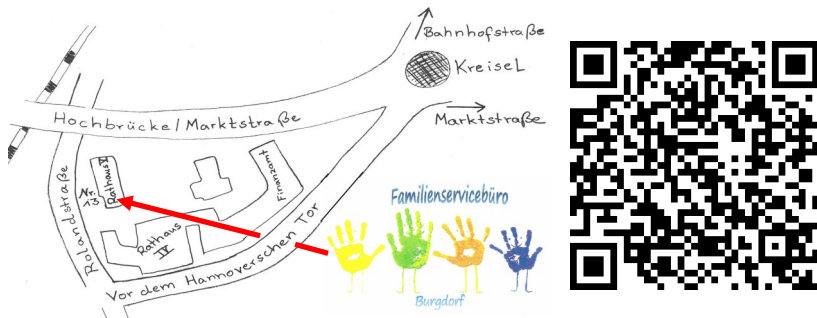
Karin Goldmann

05136 - 898 301

familienservicebuero@burgdorf.de

Hier können Sie uns persönlich antreffen:

In der Rolandstr.13/ Rathaus V



Das FamilienserviceBüro Burgdorf



informiert über

*Stress nach lach... - Tipps für einen entspannten
Schulmorgen*



Tipps um den morgendlichen Ablauf stressfreier zu gestalten

- * Geben Sie Ihrem eigenen morgendlichen Ablauf Struktur. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, dann lassen sich Ihre Kinder viel leichter auf strukturierte Abläufe ein. Sie sollten dafür spätestens 15 Minuten vor Ihren Kindern aufstehen.
- * Zeit-Puffer einplanen!
Zwischen Anziehen, Haare kämmen, und - wichtig - halbwegs in Ruhe gemeinsam am Tisch frühstücken, sollte ein kleiner Puffer eingebaut werden, der es erlaubt, auch auf ungeplante kleine Zwischenfälle noch reagieren zu können.
- * Lassen Sie Ihr Kind schon **am Vorabend alles zurechtlegen**, was es am nächsten Morgen braucht: Es sollte seine Anziehsachen rauslegen, die Schultasche packen, schauen, ob etwas zu unterschreiben ist, ob Geld eingesammelt wird und ob noch etwas Besonderes mitgebracht werden soll. Vor allem Sportzeug oder Mal- und Handarbeitssachen werden gerne vergessen, weil sie nicht jeden Tag gebraucht werden.
- * Jeder in der Familie hat seine eigene kleine Ecke, in die er die Dinge stellt, die er am nächsten Morgen benötigt. Der Schulranzen wird am Abend gepackt, die Schuhe stehen daneben und der Turnbeutel auch. So kann man eigentlich nichts vergessen.
- * Gerade am Morgen sind die meisten Kinder noch etwas langsam und kuschelig und suchen die Nähe zu Papa und Mama. Dafür sollten Sie sich immer Zeit nehmen.
- * Um die Anzahl der Abläufe am Morgen zu reduzieren, sollten wenn möglich Pausenbrote und Snacks am Abend zuvor vorbereitet werden.

- * Geben Sie Ihren Kindern immer nur eine Anweisung um zu vermeiden, dass diese mit Aufgaben überladen werden. Wenn eine Aufgabe geschafft ist, gehen Sie einfach zur nächsten über oder geben Sie jedem Ihrer Kinder eine Checkliste. Dann ersparen Sie es sich, Ihre Kinder permanent erinnern zu müssen und stärken zugleich deren Verantwortungsbewusstsein. Sie können die Liste in eine Klarsichtfolie packen oder sie laminieren, damit ihr Kind mit einem Folienstift seine Aufgaben abhaken kann.
- * Bereiten Sie den Frühstückstisch schon am Vorabend zu und stimmen Sie sich mit ihren Kindern ab, was sie zum Frühstück essen möchten.
- * Manche Kinder haben beim Aufwachen sofort Hunger – andere Kinder wollen so früh am Morgen einfach noch nichts essen. Damit sie trotzdem nicht mit leerem Magen aus dem Haus gehen, kann man ihnen einen gesunden, sättigenden Smoothie in die Hand drücken.
- * Erst frühstücken, dann anziehen – dadurch vermeiden Sie, dass sich Ihre Kinder bekleckern und Sie eventuell neue Kleider benötigen.

... und zu guter Letzt: Planen sie auch noch genügend Zeit zur Verabschiedung ein - für eine liebevolle Umarmung und ein paar nette Worte oder Wünsche für den Tag sollte immer noch Zeit sein.



Gut zu wissen:

Übrigens: Viele Smoothie-Zutaten wie Beeren, Spinatblätter, Obststücke o.ä. lassen sich auch gut portionsweise einfrieren. So brauchst man sie am Vorabend nur noch aus der Gefriertruhe nehmen und in den Kühlschrank legen, und hat am nächsten Morgen alles für den Morgenmuffel-Wachmacher-Smoothie bereit. Smoothies können auch eine gute Alternative zum Pausenbrot sein.