

FREIZEIT MIT KINDERN

ARTIKEL

Die Winterferienzeit bringt viel mehr als nur Wunder und Fröhlichkeit mit sich. Wochen und manchmal Monate von Einkäufen, Reisen, Essen, Partys, Besuchen und Besuchern können genug Stress erzeugen, um die festlichsten von uns zu erschöpfen. Kinder jeden Alters fühlen es auch, besonders wenn ihre Routinen durch eine Überlastung von Ereignissen unterbrochen werden, die oft außerhalb ihrer Kontrolle liegen. Die Änderungen des Zeitplans können, obwohl sie gut gemeint sind, Verhalten und Stimmung beeinflussen. "Im Allgemeinen sind wir alle mit Routinen im täglichen Leben besser", sagte Dr. Mollie Grow, Kinderärztin am Seattle Children's Hospital. „Strukturierte Abläufe helfen den Eltern, die emotionalen und funktionalen Veränderungen ihrer Kinder während der Entwicklung zu regulieren. Routinen helfen Kindern zu wissen, was sie zu erwarten haben, wenn sie diese Veränderungen durchmachen.“

Die Mutter von 5- und 7-Jährigen Mädchen, spricht aus Erfahrung und Fachwissen. Sie bietet Eltern verschiedene Tipps um eine friedliche und freudige Ferienzeit für die ganze Familie zu fördern.

PRIORITÄT IM SCHLAFEN UND ESSEN

Während der Ferien gibt es Abweichungen und Entspannung von einem normalen Zeitplan, aber die Eltern sollten sich so weit wie möglich an die Schlaf- und Essgewohnheiten ihres Kindes halten. Die für Kinder empfohlene Schlafmenge hängt vom Alter ab. Kleinkinder schlafen normalerweise in einem Zeitraum von 24 Stunden zwischen 11 und 14 Stunden. Vorschüler 10 bis 13 Stunden; Kinder und Jugendliche im Schulalter 9 bis 12 Stunden pro Nacht; und Teenager 8 bis 10 Stunden. Regelmäßiges Essen hilft den Energie- und Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten. Wenn geplante Partys oder Mahlzeiten mit den Essenszeiten Ihres Kindes in Konflikt stehen, suchen Sie nach Möglichkeit einen Mittelweg und bringen Sie bei Bedarf gesunde Snacks mit. Bei Kleinkindern und jüngeren Kindern ist es aufgrund der Einhaltung eines einheitlichen Essens- und Schlafplans unwahrscheinlicher, dass es zu einer Depression kommt. "Unabhängig vom Alter funktionieren wir besser, wenn wir richtig essen und schlafen", sagte Grow.

NEHMEN SIE EINEN TEIL DES HAUSES AUF DIE REISE

Komfortartikel von zu Hause können Ihrem Kind dabei helfen, sich an eine andere Umgebung zu gewöhnen: ein Kissen, eine Decke, ein Spielzeug oder ein Lieblingskuscheltier. Rufen Sie für Kleinkinder und Kleinkinder im Voraus an, ob eine Spielecke oder ein Kinderbett verfügbar ist. Es ist egal, ob Sie 10 Stunden unterwegs sind oder Ihren Nachbarn besuchen, Kinder sind möglicherweise bereits vom vorherigen Programm erschöpft, haben weniger Schlaf, schlechte Laune oder etwas anderes. Wenn Sie wissen, wie Sie ihnen helfen können, sich wohl zu fühlen, sollten Sie sich darauf einigen, diese kleinen "unwichtigen" Dinge mitzunehmen, denn es könnte für sie im Moment eine Welt bedeuten, obwohl sie es einige Minuten später im Auto vergessen. Vergessen Sie nicht, dass weniger Stress für alle Familienmitglieder einfacher ist und der Fest dann noch mehr Spaß macht.

SEIEN SIE OFFEN UND EHRlich MIT DER FAMILIE

Wir neigen dazu, eine breitere Familie um die Feiertage herum zu sehen. Sie kennen möglicherweise nicht immer die Regeln und Routinen, denen Ihr Haushalt folgt. Eine gute Herangehensweise ist, sich zu freuen und zu erklären, warum Ihrem Kind etwas erlaubt ist oder nicht. Selbst wenn Sie sie nicht direkt erklären, sagen Sie es Ihrem Kind auf diese Weise, so können andere es hören und verstehen, wie Sie das Verhalten von Kindern kontrollieren. Versuchen Sie zu verstehen, dass diese Leute auch das Beste für Ihr Kind wollen, wissen aber einfach nicht, worauf Sie gewohnt sind und das Beste für sie muss nicht das Beste in Ihren Augen sein (und umgekehrt). Fragen Sie, bevor Sie mit anderen Kindern in Ihrer Familie handeln. Dies wird zu einem besseren Verständnis und zu einer erwarteten Atmosphäre führen, da die meisten Menschen verstehen, dass wir anders sind und es gerne wissen. Und wenn Sie jemanden treffen, der das nicht tut? Es ist auch in Ordnung, Sie müssen nicht für sich selbst kämpfen, wiederholen Sie sich sanft. „So machen wir es, weil wir wissen, dass es für uns funktioniert.“

GRENZEN EINSTELLEN, WENN ES UM ESSES GEHT

Die Feiertage bieten einfachen Zugang zu ungesunden Lebensmitteln und Dessertartikeln, die nicht in großen Mengen konsumiert werden sollten. Bei jüngeren Kindern ist es einfacher zu entscheiden, was auf den Teller gelegt wird. Wenn Kinder älter werden und mehr eigene Entscheidungen treffen, kann dies eine Herausforderung sein. Bei der Ernährung ist Mäßigung der Schlüssel. Grow legt nahe, dass eine Möglichkeit zur Mäßigung ermutigt wird, indem die Eltern bestimmte Mengen an

Nahrungsmitteln einschränken und das Kind dann entscheiden lassen, was es isst. Ein Beispiel ist das Zulassen einer festgelegten Menge an Süßigkeiten pro Woche (d. H. Eines pro Tag oder nur an einem Wochenende) und es bleibt dem Kind überlassen zu entscheiden, wann es sich selbst bedienen will. "Führen Sie ein Gespräch mit Ihrem Kind und erklären Sie, dass die Grenzen des Konsums keine Bestrafung sind, sondern eher dazu beitragen, dass sie gesund bleiben", sagte Grow. Vergessen Sie nicht, dass es für die Kinder sehr schwer ist, die Grenzen in dem Moment zu verstehen, in dem sie vor einem vollen Teller stehen. Planen Sie ein, was Sie zu Hause haben und ob Sie einen Besuch machen oder jemanden besuchen, der sich mit der Diät auseinandersetzt, ob eine Ausnahme mehr Schaden macht als das Glück Ihres Kindes in dem Moment. Wenn es noch mehr Kinder gibt, kann dies sehr schwierig sein, aber es ist wichtig darüber nachzudenken. Manchmal ist es gut, das Kind mehr mit den anderen tun zu lassen und glücklich zu sein, als einen Plan strikt einzuhalten. Einschließlich Magenschmerzen am nächsten Tag.

ENTWICKELN SIE EINEN SPIELPLAN FÜR DIE BILDSCHIRMZEIT

Zu Hause haben Sie möglicherweise mehr Zugang zu Fernsehgeräten, Computern und Mobilgeräten, während Kinder in Ferienpausen vom Kindertagesstätte und der Schule sind. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht in einem altersgerechten Medien- und Bildschirmzeitplan. Die Richtlinien der American Academy of Pediatrics zu diesem Thema und commonsensemedia.org sind beide wichtige Informationsquellen für Eltern. Viele der gleichen Weihnachtsangebote, die Eltern als Kinder angesehen haben, sind auch heute noch beliebt ("A Charlie Brown Christmas", erstmals 1965 im TV). Verwenden Sie nach eigenem Ermessen, wie viel Sie davon Ihren Kindern erlauben. Wenn Sie ihnen erlauben, zuzusehen, seien Sie mit ihnen und besprechen Sie was Sie sehen oder sogar davon lernen können. Machen Sie mehr als nur eine Showtime daraus. Wenn sie zusammen schauen, können Eltern „Medienmentoren“ sein.

PLAN FÜR GRUPPENAKTIVITÄT

Es ist Sache der Eltern in den Ferien, einen Ersatz für die körperliche Aktivität zu finden, die Teil der normalen Kindertagesstätte oder des schulischen Lehrplans eines Kindes ist. Bereiten Sie sich auf die Innen- und Außenoptionen in Ihrer Region vor, indem Sie die richtige Regen- oder Schneeausrüstung und Kleidung zur Verfügung haben. Welche Optionen auch immer zur Verfügung stehen, versuchen Sie, einige dieser Familienaktivitäten zu machen, und lassen Sie Ihr Kind darüber entscheiden. Dies können Gelegenheiten sein, Familientraditionen zu schaffen. Gehen Sie hinterm Schneevergnügen aus, finden Sie einen Weg, wie Sie mit Papier und Schere kreativ sein können (Pinterest und YouTube werden Sie lieben!), kaufen Sie ein Brettspiel unter den Weihnachtsbaum. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Ihren Kindern in den Ferien im Kontakt zu sein. Es ist sogar einfacher als gedacht, wenn Sie es planen. Planen Sie eine gemeinsame Zeit - einmal mit Mama und einmal mit Papa, um auch den anderen Elternteil Ferienzeit zu geben :).

GENIESSEN SIE DEN MOMENT

Viele der frenetischen Aktivitäten, an denen wir in den Ferien teilnehmen, stehen nicht im Mittelpunkt, tun dies aber häufig. Konzentrieren Sie sich darauf, Erinnerungen mit Ihrem Kind zu schaffen. Es ist eine großartige Gelegenheit, die Pausen von Ihren Routinen speziell zu gestalten, anstatt stressig zu sein. „Kinder wachsen schnell. Sie ändern sich schnell und jedes Jahr ist für sie sehr unterschiedlich“, sagte Grow. „Es ist wichtig, dass die Eltern langsamer werden, anwesend sein und diese Jahreszeit mit ihren Kindern genießen.“ Was immer Sie planen und schief geht, nehmen Sie es wie es geht, was auch immer Sie planen und haben keine Zeit dafür, vergessen Sie es oder lassen Sie es für später. Das Wichtigste ist, eine schöne Zeit zusammen zu verbringen, denn die übliche Jahreszeit kommt bald, wenn Papa (und später auch Mütter) die Kinder morgens und abends eine Stunde sieht. So leben wir und wir haben es um den besten Weg zu finden, wie man das Beste daraus macht. Die ersten drei Jahre von Kindern sind die wichtigsten, um Beziehungen zu Eltern und Verwandten herzustellen. Die kommende Jahre dann arbeiten mit der zuvor erstellten Form. Es gibt immer die Möglichkeit, es besser zu machen.

TIPPS FÜR QUALITÄTSZEIT

- **Regelmäßige Termine** - Wenn Sie sich die Zeit und Mühe nehmen, eine regelmäßige Qualitätszeit zu planen und einzuplanen, kann Ihr Kind sich auf diese Zeit freuen, wenn es näher rückt, und es auch genießen, wenn es passiert.
- **Morgenroutine** - Können Sie Ihrer Morgenroutine, die sich Ihrem Kind widmet, nur 10 Minuten hinzufügen? Vielleicht streckt man sich zusammen, um den Tag zu beginnen...
- **Schlafenszeit** - Wenn Kinder älter werden, kann es den Anschein haben, als wollten sie unabhängiger sein und brauchen Sie nicht mehr zum Schlafengehen. Sie können sich immer noch Zeit für Fernsehen, Abendessen, Hausaufgaben und Bett nehmen, um sich auf das gemeinsame Gespräch zu konzentrieren.

- Kochen Sie Abendessen oder backen Sie **zusammen** - Manchmal scheint es einfacher, es einfach selbst zu machen, ich weiß. Wenn Sie jedoch zusammenarbeiten, werden Ihre Kinder viele nützliche Lebensfähigkeiten erlernen, zusätzlich zu dieser Zeit.
- Living room sleepover - Wenn Sie schon einen Filmabend einplanen ... Warum nicht den Spaß mit einem Schlaf im Wohnzimmer ausdehnen?! Wenn sich Ihre Kinder gerne in Ihr Bett schleichen, werden sie die Chance LIEBEN, mit Ihnen im Wohnzimmer zu schlafen!

FRAGEN

1. Verbringen Kinder genug Zeit mit ihren Eltern?
2. Würden Sie zu einem System wechseln, in dem Frauen zu Hause mit Kindern zusammenarbeiteten und die Möglichkeit hatten, Kinder für alle anderen im Auge zu behalten, damit die anderen etwas tun konnten? Ein System des Gemeinschaftslebens...
3. Was ist deine liebste Familienzeit zusammen?
4. Wenn Sie sich für einen Urlaub mit Kindern entscheiden könnten, wo wäre er und warum?
5. Was tun Ihre Kinder am liebsten (und Sie müssen ihnen nicht zustimmen)?
6. Was für Sie die beste Überraschung von Ihrem Partner in den Ferien wäre (muss kein Weihnachtsgeschenk sein)?
7. Wie viel Familie gehen Sie in den Ferien besuchen und wie weit wollen Sie reisen?
8. Ändern Sie dieses Jahr Ihren Plan entsprechend den letzten Jahren?