



Aktionsplan

Wenn es Ihnen zu eng in Ihren Räumen wird, das Kind schreit und Sie keinen Ausgleich mehr schaffen können, weil die derzeitige Situation Sie dazu zwingt, zuhause zu bleiben und auf „Notschalter“ umzuschalten, dann könnten Ihnen vielleicht folgende Tipps den Alltag erleichtern:

1. Bewahren Sie selbst Ruhe. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
2. Legen Sie Ihr Kind an einem sicheren Platz ab (Boden, Laufgitter...).
3. Gehen Sie, wenn notwendig, in ein anderes Zimmer. Schließen Sie für einen Moment die Augen und atmen Sie mehrmals tief ein und aus.
4. Tanken Sie Kraft, indem Sie etwas Kleines, spontan Schönes für sich selbst finden, etwas, was Ihnen gerade guttun könnte (Phantasiereise, Meditation, Malen, Tagebuch, Musik, Tanzen - funktioniert auch gut mit Kind, Hörbuch, Sport, Hüpfen, Springen, Lachen vor dem Spiegel, ...). Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.
5. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind. Notfalls gemeinsam im Bett, auf dem Sofa; Kuschneln ist angesagt. Die „To do“-Liste darf warten.
6. Setzen Sie Ihre Ansprüche nicht zu hoch.
7. Üben Sie sich in Geduld. Es klappt nicht alles auf Anhieb. Seien Sie nachsichtig und gut zu sich.
8. Machen Sie sich bewusst, jede anstrengende Zeit geht auch vorbei. Nichts bleibt so, wie es ist.
9. Schaffen Sie sich eine Quality-Time mit Ihrem Kind. Schöne Zeiten zusammen stärken die Bindung zu Ihrem Kind.

Weitere Tipps und Anregungen:

Phantasiereise auf dem Rücken des Kindes
Babymassage
Babyturnen
gemeinsam Tanzen
Fingerspiele
Krabbelspiele
Versteckspiele ...

Auf was haben Sie Lust? Entdecken Sie Ihre „kindliche“ Seite.

Idee: ein Kinder-Aktivspiel für Eltern und kleine Kinder: „Kommt die Maus“