



Routinen sind wichtig

Wir haben als Erwachsene die Routinen unserer Kinder festgelegt, jedoch kann es sein, dass sie diese Routinen nicht wirklich verinnerlicht haben.

- Routinen und Gewohnheiten helfen Kindern, mehr Kontrolle über ihre Umgebung zu erlangen sowie Ruhe und Sicherheit zu haben, weil sie wissen, was passieren wird.
- Wir helfen ihnen, ihre Umwelt besser zu verstehen.

- Wir schaffen eine stabile und ruhige Umgebung, Kinder brauchen Vorhersehbarkeit und Vertrauen.
- Indem sie Aktivitäten haben, die sie ausführen können, erlangen unsere Kinder ein Gefühl der Genugtuung. Ich habe es geschafft!

- Das Kind entwickelt Verantwortungsbewusstsein und Selbstständigkeit.
- Indem wir dem Kind Aufgaben wie „das Haustier füttern“ zuweisen, vermitteln wir implizit, dass wir als Erwachsene ihnen und ihren Fähigkeiten vertrauen.



Wie machen wir das?

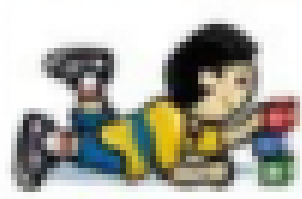
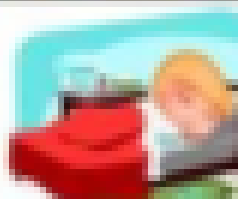
Erstellen Sie gemeinsam mit den Kindern
einen Zeitplan oder eine Routine-Tafel.

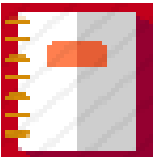
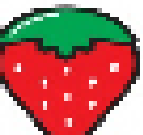
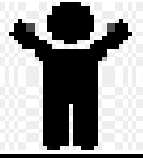
- Verwenden Sie einen großen Kartonbogen, damit die Schrift gut lesbar ist, Buntstifte, Ausschnitte aus Zeitschriften, ausgedruckte Bilder, usw. Alles, was Ihnen einfällt, um den Plan optisch ansprechend zu gestalten.

- In dem Plan sollten Verantwortlichkeiten bzw. Aktivitäten aus dem Schulbereich als auch aus dem Haushaltsbereich enthalten sein.
 - Es ist auch wichtig, Spiel- oder Freizeitzeiten einzubeziehen.

- Verwenden Sie Bilder, die helfen, besser zu verstehen, welche Aufgaben zu erledigen sind.
- Der Plan kann in Wochenform gestaltet werden oder man kann einen Tagesplan erstellen, der täglich verwendet werden kann.

Hier sind einige Beispiele:

Zeit	Montag
8:00	 Frühstück
9:00	 Schularbeit
1:00	 Mittagessen
2:00	 Hausaufgaben
3:00	 Spiel
4:00	 Zwischenmahlzeit
5:00	 Sport/Spaziergang
6:00	 Baden/Duschen
7:00	 Abendessen
8:00	 Schlafen

07.00	Aufstehen! 
07.50	Schularbeit 
11.00	Zwischenmahlzeit (Obst) 
11.15	Schularbeit 
13.00	Mittagessen 
14.00	Mittagsschlaf 
15.00	Freizeit (Basteln) 
16.00	Sport 
17.00	Zwischenmahlzeit 
18.00	Freies Spiel 
19.00	Aufräumen/Kochen 
20.00	Baden/Duschen 



Wie setzen wir dies im Alltag um?

- Bringen Sie den Plan an einer sichtbaren Stelle an, in einer für die Kinder geeigneten Höhe.

- Gehen Sie morgens, bevor Sie den Tag beginnen, mit Ihrem Kind die Aktivitäten des Tages durch.

- Vor dem Einschlafen gemeinsam über den Tag nachdenken. Welche Aktivität hat dir am meisten Spaß gemacht? Welche Aktivität oder Aufgabe fand ich schwer? Warum? Wie fühle ich mich, wenn ich meine Aufgaben erledige? Wie geht es mir an Tagen, an denen es etwas schwieriger ist?

- Denken Sie daran, wie wichtig es ist, den Prozess positiv zu verstärken und nicht das Endergebnis.

Jetzt bist du dran, an die Arbeit!

EQUIPO DE APOYO INTEGRAL E INCLUSIÓN