

## Kindern gezielt Aufmerksamkeit geben



Vielen Kindern fällt es schwer, sich für eine längere Zeit allein zu beschäftigen. Gerade wenn Mama oder Papa nun den ganzen Tag zu Hause verbringen, genießen es Kinder, die volle Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu bekommen. Dies ist auch sehr wichtig und schön für die Familie, dennoch kann es so schwierig werden, die vielen Aufgaben im Haushalt und die Arbeit von zu Hause aus zu erledigen.

Es muss also eine Lösung gefunden werden. Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung sind elementar für eine gesunde Entwicklung. Kinder fordern dies ein, wenn sie sie brauchen. Wenn man dieses Bedürfnis also regelmäßig und intensiv stillt, ist das Kind für eine längere Zeit "genährt" und kann sich selbstständig beschäftigen.

Wir empfehlen daher, gezielte Eltern-Kind-Zeiten im Tagesablauf zu verankern. Die Häufigkeit und Dauer dieser Zeiten werden ganz individuell gewählt, weil jedes Kind und jedes Elternteil etwas anderes braucht. In diesen Eltern-Kind-Zeiten könnt ihr zusammen spielen, kuscheln, etwas lesen oder basteln, je nachdem, was Dein Kind bevorzugt. Wichtig ist, dass in dieser Zeit die volle Aufmerksamkeit beim Kind liegt. Für Kindergarten- und Hortkinder kann man mit Stickern auf einer Uhr markieren, wann diese Zeiten sind, damit Dein Kind ein Zeitgefühl bekommt und es sich selbst besser regulieren kann.

Probiert es mal aus!