Was ist eine Gewohnheit?

Eine Gewohnheit ist etwas, das wir in vertrauter Situation oft wiederholen.

Wir können Handlungen bemerken und nach und nach einen hilfreicheren Weg wählen.

Was im Alltag hilft

Vor dem Essen Hände mit Seife waschen.

Vor einer Tätigkeit die nötigen Dinge vorbereiten.

Mit einer klaren Handlung anfangen.

Ein Gegenstand, verschiedene Situationen

Mit Erlaubnis der Lehrkraft kann ein Handy beim Finden von Lernmaterial helfen.

Jede Benachrichtigung während einer Aufgabe zu öffnen kann stören.

Situation und Folge zählen mehr als ein gutes oder schlechtes Etikett.

Die Handlung ändern, nicht das Kind abwerten

Nach dem Spielen liegen manchmal Dinge im Laufweg.

Statt Vorwürfen zeigt ein Erwachsener, wie eine Gruppe weggeräumt wird.

Klappt es nicht, verkleinert den Schritt und versucht es gemeinsam.

Ein kleiner Versuch

Wähle eine Sache, die du ändern möchtest.

Zum Beispiel nach dem Spielen fünf Bausteine mit einem Erwachsenen zurücklegen.

Markiere den Versuch und beginne nach einem Aussetzer ruhig erneut.

Dein nächster Schritt

Wähle eine Handlung und ergänze: „Nach ___ werde ich ___; dabei hilft mir ___.“

Quellen

CDC: Händehygiene als Familienaufgabe - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

AAP: Kinder begleiten und Disziplin - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx