

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: "FREIE" ZEIT IM SOMMER

Der Sommer und die Ferien schaffen Gelegenheiten, in denen Kinder und Erwachsene den Alltag spontaner gestalten, Neues entdecken und wertvolle Erfahrungen fernab fester Routinen sammeln können. Lassen Sie sich darauf ein, starre und allzu durchgetaktete Tagespläne, abzumildern und mehr „freie“ Zeit zu erleben. Zahlreiche Termine verhindern sehr oft Spontanität, Kreativität oder das Flow-Gefühl – aber gerade diese sind bedeutend in der Entwicklung jedes Kindes und haben im späteren Leben viele positive Auswirkungen:

- Sich selbst und seine Bedürfnisse besser wahrzunehmen
- Entwicklung von Problemlöse-Strategien
- Soziale Kompetenzen, im privaten wie beruflichen Alltag
- Entwicklung von Phantasie und Freude daran, eigene Ideen zu entwickeln

Mehr „freie“ Zeit bringt auch einander näher – ein neues Kennenlernen zwischen der Bezugsperson und dem Kind, kann abseits des sonst verplanten Alltags entstehen und somit die Beziehung nachhaltig stärken.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG



- **Nicht jede freie Minute verplanen:** Es muss nicht jeder Nachmittag mit Hobbys, Kursen oder Ausflügen gefüllt sein. Bewusst freie Zeit gibt Kindern die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, womit sie sich beschäftigen möchten.
- **Einfach mal treiben lassen:** Nehmen Sie sich Zeit (Stichwort "Entschleunigung"), um gemeinsam mit Ihrem Kind schon am Morgen hinein zu spüren: Worauf haben wir gerade Lust? Was tut uns jetzt gut? Auch Langeweile darf sein – sie ist oft der Anfang neuer Ideen und hilft dabei, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- **Spontane Erlebnisse:** Ein spontaner Spaziergang, Seifenblasen im Garten, das Bauen einer Höhle im Wohnzimmer oder das gemeinsame Beobachten von Wolken schaffen wertvolle Momente ohne Leistungsdruck.



Julia Knörnschild
Anna Katharina
Jansen



Julia Dibbern
Nicola Schmidt

„Manchmal ist der schönste Plan, keinen zu haben.“

