

Das besondere an den Ferien

Der Sommer kommt und damit starten bald die Ferien.

Der Kindergarten schließt und wir sollten uns die Zeit nehmen für schöne Dinge und Erholung. **Erholung bedeutet eine Ruhephase** nach einer anstrengenden Zeit, um sich zu regenerieren und Kräfte zu sammeln.

Auch unsere **Kinder benötigen diese Ruhephasen**, denn ein Kindergarten- oder Schultag kommt für sie einem Arbeitstag eines Erwachsenen gleich. Sie müssen sich konzentrieren, sich in ihrem sozialen Umfeld behaupten, mal stark sein und dann wieder Rücksicht nehmen. Das braucht Energie, jeden Tag aufs Neue.

Doch wie gelingt es, dass die Ferienzeit auch etwas Besonderes wird? Mit Ferien verbinden wir **Abschalten vom Alltag und Abwechslung** von gewohnten Dingen? Kannst du dich an die letzten Ferien erinnern? Welche Erinnerungen hast du an die Ferien aus deiner Kindheit.

Kinder lehren uns immer wieder, es sind oft die kleinen Dinge, die unscheinbaren Sachen, die uns in Erinnerung bleiben, die etwas Besonders werden lassen. Und so müssen wir uns auch bei den Sommeraktivitäten nicht unter Druck setzen lassen. Versuchen wir doch einfach mal **den kleinen Dingen unsere Aufmerksamkeit zu widmen** und so für unsere Kinder viel Freude und einen unvergesslichen Sommer zu schaffen.

Überlegt euch ein paar **kleine Highlights**, auf die Ihr euch freut und die Spaß machen. So könnt ihr die **Vorfreude** auf die freie Zeit wecken und erhöht den Erholungslevel. Sucht euch kleine Sachen raus, aber plant auch nicht zu viel. Jeder sollte auch Zeit für sich und zum Abschalten bekommen.