

Ihr seid unsere Familien-Helden

Tipps vom Flöhri und der Schulsozialarbeit

Wohlbefinden



- ♦ **Rituale finden:** den Tag positiv beginnen und beenden
- ♦ **Pausen gestalten:** viel Trinken, gut lüften, gesund essen, Bewegung
- ♦ **Freude bereiten:** Singen, Tanzen, Quatsch machen
- ♦ **Liebevoller Umgang:** gegenseitig Komplimente machen, Geborgenheit vermitteln, Kuscheln, Lachen
- ♦ **Kontakte pflegen:** Freundschaften pflegen und sich gegenseitig unterstützen und ermutigen

Struktur



- ♦ **Übersicht:** alle anstehenden Aufgaben notieren und nach Dringlichkeit sortieren
- ♦ **Einteilen:** Aufgaben in machbare „Portionen“ aufteilen
- ♦ **Gemeinsam:** alle helfen im Haushalt mit – dann bleibt mehr Zeit für Freizeit
- ♦ **Arbeitsplatz:** einen ruhigen, gemütlichen und ordentlichen Arbeitsplatz schaffen

Aktivitäten



- ♦ **Energie tanken:** Wandern, Spazieren, Fahrrad fahren, Spielplatz besuchen, Natur genießen, Tanzen, Laufen, Spielen, Toben, Träumen, Malen, Basteln
- ♦ **Ruhe finden:** Zeit alleine einplanen, ruhige Orte besuchen, in Geschichten oder Musik „abtauchen“, Waldspaziergang, Entspannungsmethoden ausprobieren

Margarita Roppel
Schillerschule
Margarita.Roppel@oehringen.de
0152 535 050 81

Monika Thoß
Hungerfeldschule
Monika.Thoss@oehringen.de
0151 422 347 54