

# Planung

while learning to eat Raising world shapers

## Was

### Planen mit deinem Kind

Die Planung besteht darin, einen **Ablaufplan zu erstellen**, um ein **bestimmtes Ziel zu erreichen**. Dabei geht es darum zu entscheiden, was wichtig ist und **worauf man sich konzentrieren** soll und worauf nicht. Die Planung soll **flexibel** sein und Raum für **spontane Aktivitäten** und **Lernmöglichkeiten bieten**.

DIE PLANUNG BIETET EINE ROUTINE UND STRUKTUR, DIE FÜR DIE ENTWICKLUNG DEINES KINDES ENTSCHIEDEND IST!

#### Der Planungszyklus

- Beobachtung
- Analysieren
- Planen
- Handeln/Tun
- Reflektieren

#### IST PLANUNG WICHTIG FÜR DEIN KIND?

Planung ist der Schlüssel, um sicherzustellen, dass das **Lernen** deines Kindes **effektiv ist**, dass es eine Vision hat und den Weg zu einem **Ziel verfolgt!**

## Wieso



## Wie

### KANNST DU DEINEM KIND HELFEN, SEINE PLANUNGSFÄHIGKEIT ZU VERBESSERN?

- Verwende den **Planungszyklus**, wenn es darum geht, eine **Aufgabe zu lösen**, z. B. gemeinsam mit deinem Kind etwas zu kochen.
- **Mach gemeinsam** mit deinem Kind ein **Brainstorming** über verschiedene Optionen (z. B. Was könnten wir heute mit den Zutaten, die wir zu Hause haben kochen?)
- Überlege gemeinsam, **welche die besten Optionen** in Bezug auf Vorlieben, die Jahreszeit und den Ernährungswert sind.
- Denke daran, dass ein **spielerischer Ansatz** der **Schlüssel** ist, um Kinder zu motivieren.

# Planungshilfe Blatt



NUTZE DIES ALS HILFSMITTEL FÜR  
DIE "WOCHENMARKT" AKTIVITÄT

DU KANNST SIE AUCH IN ANDEREN  
SITUATIONEN VERWENDEN

- Manche Situationen, wie z. B. ein **Einkaufsliste**, können das Auftreten schwierigen Verhaltens bei deinem Kind begünstigen.
- **Einen Plan vorher zu haben**, können dir dabei helfen diese **Situationen zu bewältigen** und ein **besseres Verhalten** deines Kindes zu ermöglichen.
- Beginne damit, mögliche **anspruchsvolle Situationen** mit deinem Kind **zu erkennen** (z. B. wie kann ich vermeiden, dass mein Kind im Supermarkt zu ungesunden Lebensmitteln greift), und überlege dabei, wie du am besten damit umgehen kannst.
- Bevor du deine Einkaufsliste erstellst und einkaufen gehst, nimm ein **Blatt Papier** und schreibe zusammen mit deinem Kind alles auf, **was ihr braucht** und was **ihr euch wünscht**, und entscheidet gemeinsam (mit einem Kompromiss), was ihr auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt **kaufen werdet**. Das bedeutet nicht, dass ihr nur diese Lebensmittel kaufen dürft, aber es stellt sicher, dass dein Kind weiß, was du einkaufst und dass es in die Entscheidung einbezogen wurde!

## Was ich brauche



## Was ich mir wünsche

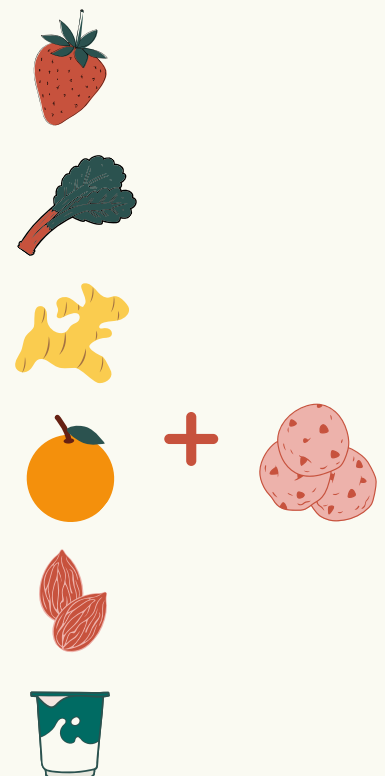


Bevorzuge **gesunde**

**Alternativen** wie:

- Dunkle Schokolade
- Kekse ohne  
Zuckerzusatz
- Veggie-Chips

## Was ich kaufe



# Flexibilität

While learning to eat Raising world shapers

## What

## Flexibles Denken

Die Fähigkeit, sich an neue Situationen zu adaptieren, zu improvisieren und verschiedene Strategien anzuwenden, um Herausforderungen zu meistern. Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. Deshalb wird dein Kind viel glücklicher sein, wenn es diese Kompetenz gut beherrscht!

FLEXIBILITÄT HILFT, SICH VON STRESSIGEN EREIGNISSEN ZU ERHOLEN UND MIT CHRONISCHEN KRANKHEITEN UMZUGEHEN.

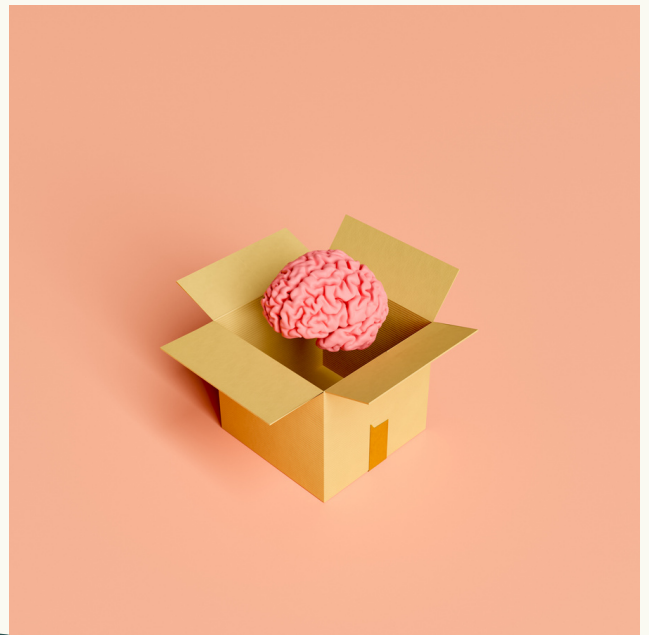
Durch ein flexibles Denken wird dein Kind auch zu einem kreativen Problemlöser, der nach unkonventionellen Lösungen sucht und Herausforderungen als Chance zum Lernen und Wachsen sieht.

## IST FLEXIBILITÄT WICHTIG FÜR DEIN KIND?

Flexibilität ist der Schlüssel für eine **gute geistige Gesundheit** und **Belastbarkeit**. Sie fördert die **Vitalität**, **die Neugier**, **die Selbstständigkeit**, **das Selbstvertrauen**, **die Kreativität**

## Wieso

deines Kindes, die **sinnstiftenden Erfahrungen** und die **Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern**.



## Wie

## KANNST DU DEINEM KIND HELFEN, FLEXIBLES DENKEN ZU VERBESSERN?

- **Trete zurück.** So kannst du etwas emotionalen Abstand gewinnen und deinem Kind helfen, ruhig zu bleiben. Wenn dein Kind seine Gefühle im Griff hat, kann es besser denken.
- **Verändere die Perspektive.** Hilf deinem Kind, die Sache aus verschiedenen Perspektiven zu sehen, damit es erkennt, dass es nicht nur eine Perspektive gibt.
- **Ermutige es Werte einzubeziehen.** Bringe deinem Kind bei, herausfordernde Situationen auf der Grundlage seiner Werte und nicht seiner Gefühle anzugehen.

# Flexibilität Unterstützungsblatt



NUTZE DIES ALS HILFSMITTEL FÜR  
DIE "WOCHENMARKT" AKTIVITÄT

DU KANNST SIE AUCH IN ANDEREN  
SITUATIONEN VERWENDEN

## Ändere deine alltäglichen Gewohnheiten

- Überlege dir, was du **normalerweise vor** dem Erstellen der Einkaufsliste tust.
- Unterteile es in **mehrere Schritte** und versuche, einen davon zu **ändern**.
- **Integriere sie** in die Aktivität mit deinem Kind.

## Spiele "Was ist das"?

- Frage dein Kind beim Erstellen der Einkaufsliste oder beim Durchgehen der geplanten Einkäufe, **was die verschiedenen Lebensmittel sind**.
- Versuche, an die **Formen, Farben und Texturen** zu denken und was diese Lebensmittel sonst noch sein könnten.

## Verwende Überraschungen

- Versuche beim Einkaufsliste einen **unerwarteten Gegenstand** oder eine **unerwartete Person** mit einzubeziehen, so dass sich das ganze Erlebnis unerwartet ändert.
- Dein Kind wird sich darüber freuen, und sich auf diese neue Wendung im Abenteuer einstellen müssen.

## Verwandle Sachen

- Wähle verschiedene **bekannte Elemente** aus und lass dir etwas Neues einfallen (z. B. kannst du aus Pappe ein paar Accessoires basteln, um den Einkaufswagen in eine Rakete zu verwandeln, oder ein anderes Transportmittel, das deinem Kind gefällt).
- Lass dein Kind mitdenken und das Kostüm für den Einkaufsausflug bauen.