

Der Wochenplan für Kinder

Eine Tafel für die ganze Woche und 30 Symbole zum Ausschneiden – damit dein Kind sieht, was heute dran ist

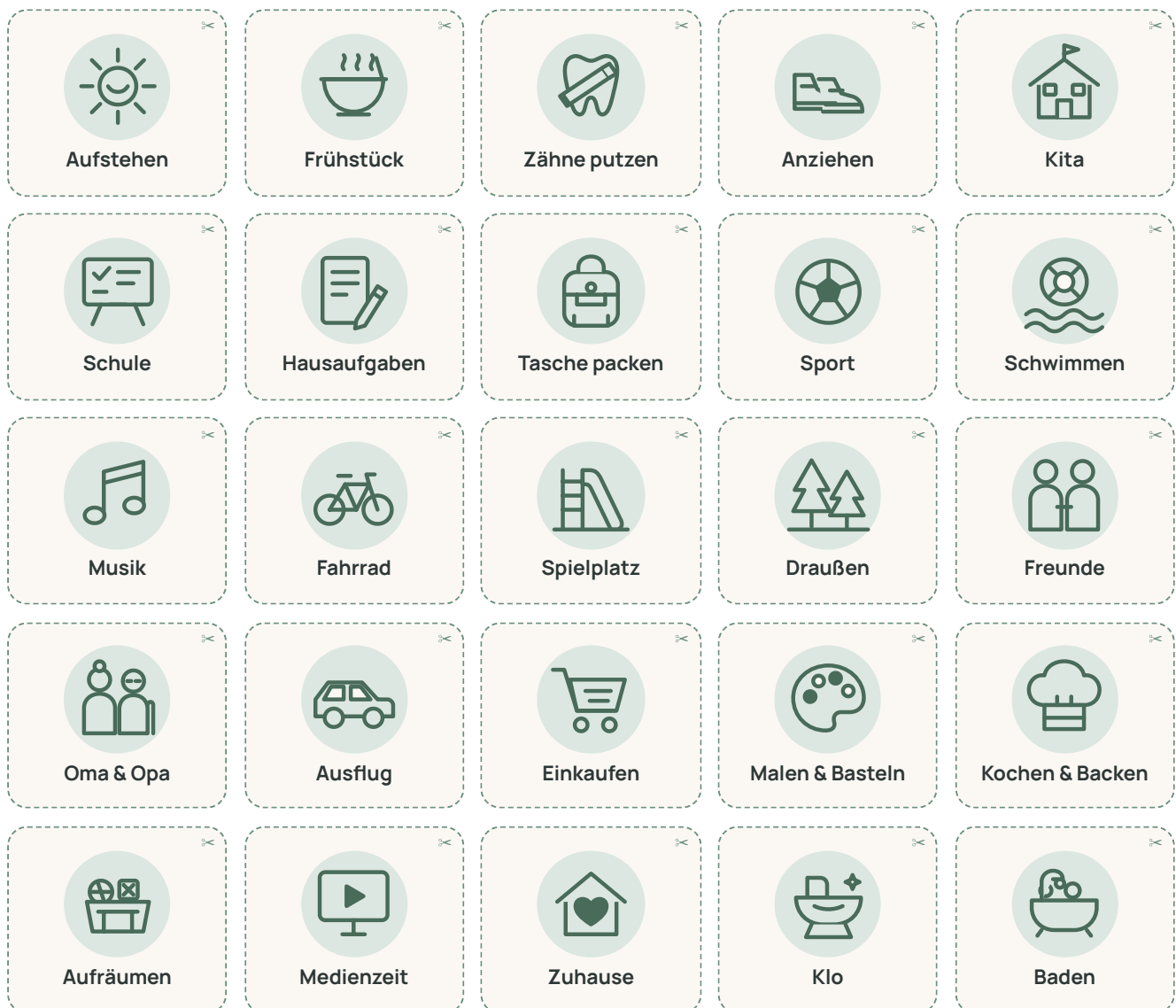
30 Symbole

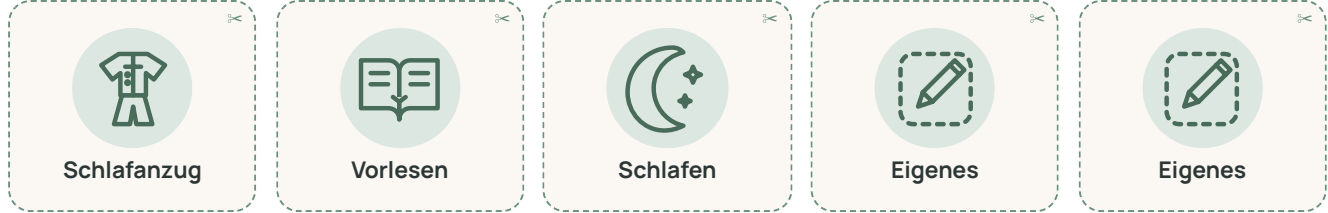
Wochentafel Mo bis So

4 SEITEN · PDF

— Die Symbole zum Ausschneiden

Ausschneiden und in die Tafel kleben, oder laminieren und mit Klett oder Magnet immer wieder neu legen. Die zwei leeren Karten sind für eure eigenen Termine.





— Warum ein Plan mit Bildern hilft

„Ist heute Kita?“, „Wann kommt Oma?“, „Ist morgen Schwimmen?“ Kleine Kinder fragen das oft mehrmals am Tag. Nicht um zu nerven, sondern weil Wochentage für sie noch abstrakt sind. Ein Kind, das noch nicht lesen kann, kann mit „Donnerstag“ wenig anfangen, mit einem Bild von einem Schwimmreifen schon.

Ein Wochenplan mit Symbolen macht die Woche sichtbar. Dein Kind kann selbst nachschauen, was heute kommt und was morgen. Das gibt Sicherheit, vor allem an Tagen, die anders sind als sonst, und es nimmt dir die Rolle der Person, die ständig ansagen muss.

— So baut ihr euren Wochenplan

1 Gemeinsam ausschneiden und legen

Setzt euch am Wochenende zusammen und legt die Symbole für die nächste Woche. Was dein Kind selbst gelegt hat, schaut es sich eher an.

2 Nur die festen Punkte

Kita, Schule, Sport, Besuch. Nicht jede Mahlzeit und nicht jede halbe Stunde. Ein voller Plan wird zu einem Bild, das niemand mehr liest.

3 Auf Kinderhöhe aufhängen

Im Flur, an der Kinderzimmertür oder am Kühlschrank, dort, wo dein Kind morgens vorbeikommt. Eine Wäscheklammer oder ein Pfeil zeigt, welcher Tag heute ist.

4 Morgens und abends kurz draufschaun

Morgens: Was ist heute? Abends: Was kommt morgen? Zwei kurze Blicke reichen, damit der Plan zum Ritual wird statt zur Dekoration.

— Die Wochentafel

In jedes Feld passt ein Symbol. Leere Felder heißen: nichts Besonderes, Zeit zum Spielen.

Tag	Morgens	Vormittags	Nachmittags	Abends
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

— Wenn der Plan sich ändert

Termine fallen aus, Oma wird krank, der Ausflug wird verschoben. Für viele Kinder ist genau das der schwere Moment. Links, was dann rausrutscht. Rechts, was hilft.

~~Stell dich nicht so an, dann gehen wir eben nächste Woche.~~

Du hast dich auf Schwimmen gefreut. Das ist echt blöd, dass es heute ausfällt.

Erst die Enttäuschung, dann die Lösung. Wer sich verstanden fühlt, kann den neuen Plan eher annehmen.

~~Das steht doch da, das hab ich dir schon dreimal gesagt.~~

Komm, wir schauen zusammen auf den Plan.

Der Plan beantwortet die Frage. Du musst nicht mehr der Kalender sein.

~~Frag nicht ständig, was morgen ist.~~

Magst du auf dem Plan nachschauen, was morgen kommt?

Das Nachfragen ist Unsicherheit. Selbst nachzuschauen, beruhigt mehr als eine Antwort.

~~Wir machen das jetzt anders, basta.~~

Oma kommt heute nicht. Wir tauschen das Symbol. Was legen wir stattdessen hin?

Eine Änderung, die dein Kind mitlegt, ist keine Überraschung mehr, sondern ein neuer Plan.

Magnetisch oder mit Klett, damit der Plan lange hält

Symbole und Tafel laminieren oder in Klarsichtfolie stecken. Auf die Rückseite jedes Symbols ein Stück Magnetband oder einen Klettpunkt, dann könnt ihr jede Woche neu legen, ohne neu auszudrucken. Am Kühlschrank reicht Magnetband, an der Tür halten Klettpunkte besser. Kleine Magnete gehören nicht in die Hände kleiner Kinder, Magnetband ist die sicherere Wahl.