

Vorbereitung für Sommerferien mit den Liebsten inklusive «Notfallapotheke»



Quelle: Foto von pixabay bei pexels.com

Endlich Sommerferien!

Alle freuen sich auf einen warmen sonnigen Sommer, laue Sommernächte, Spiel und Spass am Wasser, Campieren oder Wandern in den Bergen. Damit diese Sommerzeit in guter Erinnerung bleibt und auch zur nachhaltigen Erholung wird, haben wir hier ein paar Tipps für die Vorbereitung und auch eine «Notfallapotheke» für möglichst stressfreie Familienferien zusammengestellt.

Eine Notfallapotheke stellt man zusammen und nimmt sie mit, in der Hoffnung, dass man sie eben nicht braucht. Sie finden hier eine Aufzählung von präventiven Hausmittelchen, sowie von Akutpräparaten für alle möglichen Situationen. Decken Sie sich mit dem ein, was Sie als hilfreich empfinden.

- «Visualisieren» Sie sich wunderbare, entspannte, friedliche Ferien. Das Packen und die Vorbereitungen sind entspannt, jedes Familienmitglied weiss, was zu tun ist, die Anreise verläuft flüssig, die Ferien sind einfach nur grossartig und die Heimreise ist entspannt und gelassen.
- Reden Sie im Voraus über vergangene Familienferien und besprechen Sie, was dabei gelungen war und wie alle das geschafft haben. Was möchten Sie dieses Jahr wieder so machen?
- Machen Sie eine kleine schriftliche Sammlung mit den Erwartungen aller Familienmitglieder an diese Ferien.
- Reden Sie darüber, wie diese Erwartungen erfüllt werden können. Klären Sie Fragen, wer wann was mit wem machen möchte.
- Machen Sie eine Familiensitzung und verteilen Sie die Aufgaben, welche noch vor den Ferien zu erledigen sind. Hilfreich ist es, wenn Sie es schriftlich festhalten.
- Vereinbaren Sie ebenfalls an der Familiensitzung, wie mit den Mobilgeräten in den Ferien umgegangen wird. Diese Regeln dürfen von den Alltagsregeln abweichen und verändert werden.
- Involvieren Sie Ihre Kinder in den Vorbereitungsprozess. Sie dürfen ihre Spielsachen, Kleider, Bücher bereitlegen, allenfalls sogar packen.
- Regeln Sie, wer für wen wann was packt. Falls Ferien mit dem Auto angesagt sind, klären Sie, wer das Auto packt.
- Gegen Stress im Strassenverkehr: Besorgen Sie genug Essen und Trinken für die Fahrt, überprüfen Sie den Stau, allenfalls gibt es alternative Strecken, planen Sie genug Zeit. Gönnen Sie sich Pausen und/ oder eine Übernachtung und machen Sie die Anfahrt bereits zum Erlebnis.
- Wenn es in den Ferien einmal Streit gibt, ist dies normal. Alle streiten einmal. Streit ist ein Zeichen für unterschiedliche Ansichten. Hören Sie einander zu und finden Sie gemeinsame Lösungen. Für mögliche Streitsituationen überlegen Sie sich Regulierungsmassnahmen, damit Sie ruhig bleiben können:
 - Abstand gewinnen (aus dem Zimmer gehen, ein paar Minuten in eine andere Richtung schauen, ...)
 - sich zurückziehen (in ein Zimmer, einen Ort in der Nähe, ...)
 - Atmen (4 Sekunden lang einatmen, den Atem 7 Sekunden halten und dann 8 Sekunden lang ausatmen)
 - innerlich bis 10 zählen, bevor Sie etwas sagen
 - aufstehen, hüpfen, sich schütteln, Arme schwingen

Geniessen Sie Ihre Ferien, verankern und speichern Sie Bilder, Gefühle, Geschmäcker und Empfindungen. So können Sie sich jederzeit an jedem Ort mit diesen positiven Erlebnissen verbinden und langfristig davon profitieren.