



**HEILPÄDAGOGISCHER  
DIENST**  
St.Gallen - Glarus



Tipps und Tricks zum Thema...

# Familien- regeln

Regeln erleichtern das Zusammenleben im Alltag.

# Familienregeln

**Regeln erleichtern das Zusammenleben im Alltag.** Die Familienregeln werden von den Eltern festgelegt und alle halten sich daran. Funktionierende Regeln helfen, dass Eltern nicht jeden Tag dasselbe sagen müssen. Regeln geben Orientierung und Halt und werden zu hilfreichen Gewohnheiten. Regeln müssen vom Kind verstanden werden, damit es diese befolgen kann.

## Das können Sie tun:

- Legen Sie durchführbare und einhaltbare Regeln fest.
- Sinnvolle Regeln können sein:
  - Händewaschen nach dem WC
  - Sitzen bleiben beim Essen
  - Jacke aufhängen und Schuhe an den richtigen Platz stellen
  - Gemeinsam Mahlzeiten einnehmen
  - Willkommens- und Abschiedsritual (Hände schütteln, Blickkontakt, Grüßen)
- Formulieren Sie Regeln positiv: «Wir machen das so», dann weiss Ihr Kind, was von ihm verlangt wird.
- Legen Sie nur wenige und die nötigen Regeln fest und halten Sie sich selbst daran.

## Übrigens:

Wenn die Familienregeln von allen eingehalten werden, dann ist der Alltag entspannter.



**Heilpädagogischer Dienst  
St.Gallen - Glarus**

Bahnhofplatz 7

9000 St.Gallen

Tel. 071 242 30 60

info@hpdienst.ch

www.hpdienst.ch