

Liebe Eltern!

Vielleicht absolviert ihr gerade ein Family Support Elterntaining (das momentan auf Eis liegt) oder ihr habt vor einiger Zeit eines absolviert. Wir vom Verein Family Support möchten euch und eure Familien besonders in dieser schwierigen Zeit, die von der aktuellen Pandemie bestimmt ist, unterstützen. Noch nie war die Lage so angespannt wie jetzt. Das löst bei uns allen Verunsicherung und Angst aus und das spüren natürlich auch unsere Kinder.

Besonders jetzt sollten wir ruhig bleiben und für unsere Kinder da sein. Ihnen auf einfache Art ihre Fragen beantworten und erklären wieso sie nicht in den Kindergarten und in die Schule dürfen und weshalb sie sich auch nicht mit ihren Freunden treffen sollten und schon gar nicht ihre Großeltern sehen dürfen.

Und was bleibt ist ganz viel Zeit. Eigentlich eine Bonuszeit für die Familie. Wie wiederholte Weihnachtsferien ohne Familienbesuche. Zeit die ihr für euch und eure Kinder nutzen könnt. Manche von euch fühlen sich vielleicht ein wenig überfordert und überwältigt und fragen sich, wie sie mit all der Zeit umgehen sollen.

Dazu haben wir uns ein paar Gedanken gemacht und Ideen gesammelt.

Zuallererst, keine Angst, ihr müsst eure lieben Kleinen nicht jede Minute „bespaßen“ und beschäftigen. Für Kinder ist es auch sehr sinnvoll wenn sie mal Langeweile verspüren. In solchen Situationen werden sie kreativ und erfinderisch und das ist etwas ganz Wertvolles.

Außerdem fühlen sich besonders die kleineren Kinder sehr groß und auch ernst genommen, wenn sie bei richtigen Arbeiten mithelfen können.

Und richtige Arbeiten gibt es vermutlich ohne Ende zu Hause. Und dabei geht es nicht darum, diese Arbeiten so korrekt und sauber wie möglich zu erledigen, sondern darum, die Kinder mitarbeiten zu lassen. So sind sie auch wichtig und können einen Teil zum Familienleben beitragen und erfahren Selbstwirksamkeit, was etwas Wunderbares ist und den Selbstwert stärkt. Und außerdem können die Kinder ihre Energie

loswerden und sind am Abend dann hoffentlich auch müde ohne einen Spielplatzbesuch.

Hier ein paar Ideen bei denen Kinder mithelfen können:

- Kochen (vielleicht ein neues Rezept ausprobieren oder auch vorkochen und einfrieren für Zeiten, in den man nicht mehr so viel Zeit hat)
- Backen (auch Brot und Zopf lassen sich wunderbar einfrieren -> ihr eröffnet eine eigene Bäckerei mit Schürzen und Kopfbedeckung)
- Kekse backen
- Fensterputzen (wird sicher nicht so sauber, als wenn ihr das allein erledigt, aber es geht ja nicht um das Ergebnis. Und falls es euch gar nicht gefällt, können die Kinder die Fenster danach ja mit Fensterfarbe verzieren und Anti Virus Monster darauf malen ☺)
- Verschiedene Kästen ausräumen, putzen und ausmisten
- Kleidung und Schuhe aussortieren
- Garten oder Balkon für den Frühling vorbereiten
- Keller oder Dachboden aufräumen
- Kinderzimmer aufräumen und Spielsachen aussortieren
- Gemüse ausseihen
- Fotos sortieren
- Fotobücher oder Fotoalben erstellen
- ... vielleicht findet ihr noch weitere Dinge... eigentlich können die Kinder bei fast allem helfen.

Einige Ideen bei denen Kinder sich selbständig beschäftigen können und ihr Zeit zum Durchatmen findet:

- Puzzeln
- Basteln (mit Abfallmaterialien wie Klorollen, Tetrapack, Karton, Papier, Wolle, Stoffreste, ...)
- Malen (Wasserfarben, Holzmalstifte, Filzstifte, Fingerfarben, ...)
- Freundschaftsbänder knüpfen und den besten Freunden schicken
- Knete herstellen und damit spielen
- Mit Rasierschaum experimentieren (Schaum auf einen Tisch sprühen- die Kinder können ihn verteilen und mit dem Finger darin malen. Sehr beliebt im Kindergartenalter)
- Lego und Playmobil
- Verschiedenes Konstruktionsmaterial (Bauklötze, Matador, ...)

- Mit Kleisterfarbe malen (Kleister dünn anrühren und mit Farben einfärben und auf großen Blättern mit den Fingern malen)
- Steine bemalen
- Handarbeiten (häkeln, stricken, weben, ...)
- Handwerken mit Holz

Beschäftigungen für die ganze Familie:

- Alle möglichen Brettspiele (Monopoli, Mensch ärgere dich nicht, Tempo kleine Schnecke, ...)
- Kartenspiele (Uno, Ligretto, Jassen, ...)
- Wer bin ich (Zettel am Kopf von einer Person oder Figur die alle kennen - man muss durch Fragen erraten, wer man ist)
- Zettelspiele (Stadt, Land, Fluss, oder Schiffe versenken, Tik Tak To, ...)
- Kinoabend zu Hause mit Popcorn
- Gemeinsam basteln (z.B. Ostereier färben, Wachsmédaille herstellen - Kerzenreste verwenden und in ein Gefäß mit Wasser, z.B. Joghurtbecher, Wachs tropfen lassen, dies ergibt eine schöne Médaille aus Wachs, ...)
- Partyspiele wie Topfschlagen, Schokolade schneiden, Flaschen drehen, ...
- Bücher, Geschichten, Märchen oder Bilderbücher lesen
- Gemeinsam Geschichten erfinden und aufschreiben, oder ein Bilderbuch gestalten
- Einen Film drehen
- Gemeinsames Experimentieren (kleine Experimente mit Alltagsmaterialien finden sich im Internet ... z.B. Essigbomben)
- Gemeinsam Musizieren und die Nachbarschaft durch offene Fenster daran teilhaben lassen ☺
- Mit Topf Schlagzeug Rhythmus und Sprechgesang gemeinsam erfinden
- Tänze einstudieren wie „Macarena“ oder „Wonderer“, ...
- Lieder, Gedichte und Fingerspiele aus Spielgruppe, Kindergarten und Schule wiederholen
- Witze erzählen
- Neue Rituale einführen (z.B. regelmäßig beim oder nach dem Frühstück oder Abendessen über Lautsprecher mit den Großeltern telefonieren oder skypen damit sich niemand einsam fühlt)
- Familientagebuch schreiben und über Gefühle sprechen

- Viel Zeit zum Kuscheln

Ihr findet auf unserer [Website](#) noch viele Artikel und Beiträge zum Thema Kinder und Erziehung.

Für weitere Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung unter:

verein.fs@gmail.com

Gerne dürfen diese Ideen auch mit anderen Familien geteilt werden.

Wir wünschen euch eine sinnerfüllt, entschleunigte und angenehme Zeit mit euren Liebsten und bleibt gesund.

Mit liebevollen Grüßen

Euer Verein Family Support – für ein liebevolles Miteinander!