

Jugenderholung in Coronazeiten - 3



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Hat man sich dann in der Familie noch etwas zu sagen?

Eltern:

Es gibt eine grundlegende Wahrheit in der Kommunikation:

Sobald Menschen zusammen sind, kommunizieren sie, denn: Man kann nicht nicht kommunizieren!

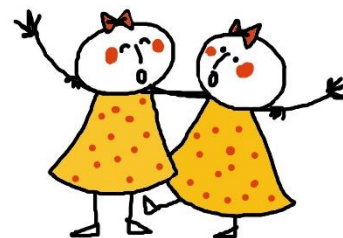
Wenn nicht gesprochen wird, dann drücken sie sich körpersprachlich aus. Dieser Ausdruck kommt bei der anderen Person in jedem Fall an und wird von ihr interpretiert. Entsprechend ist die (mindestens innere) Reaktion.

Das bedeutet für Sie zu Hause:

- ⇒ Auch wenn Sie alle schweigen, nehmen Sie sich in der Familie gegenseitig wahr.
- ⇒ Sie interpretieren das Verhalten der anderen (vor dem Hintergrund von Erfahrung und (Vor-)Urteil)
- ⇒ und haben ein bestimmtes Gefühl dazu.

Diese Interpretation (und damit das daraus entwickelte Gefühl) muss nicht stimmen bzw. mit der Realität des anderen zu tun haben. Hieraus entstehen viele Missverständnisse. Deshalb: Kommen Sie, auch wenn Sie sich täglich sehen und sehr gut zu kennen scheinen, miteinander ins Gespräch!

- ⇒ Interessieren Sie sich für das, was hinter dem Verhalten/dem Gesagten des anderen steht.
- ⇒ (Be-)Urteilen Sie nicht vorschnell. (Sie könnten sich irren!)
- ⇒ Schauen Sie wirklich hin.
- ⇒ Hinterfragen Sie die Situation, fragen Sie nach.
- ⇒ Sprechen Sie es an, indem Sie in Ich-Botschaften sprechen, von sich selbst reden („Ich fühle mich nicht wohl, wenn...“) und nicht in der „Du-Perspektive“ („Nie kommst du aus deinem Zimmer raus...“, „Nie räumst du auf...“).



Auch wenn's schwerfällt: Zu einem guten Gespräch gehören immer zwei, die beide Lust und Interesse an einem Austausch haben. Keiner spricht gerne auf Knopfdruck. Wenn Ihr Gegenüber (Ihr Kinder oder Partner*in) sich entzieht, lassen Sie sich nicht abschrecken oder nehmen Sie es nicht persönlich.

Bleiben Sie geduldig und signalisieren immer wieder Gesprächsbereitschaft. Nehmen Sie sich dann Zeit, wenn Ihr Kind über etwas sprechen möchte.

Schaffen Sie Gesprächsanlässe, um in Kontakt zu kommen und zu bleiben: bei den Mahlzeiten, gemeinsame Tasse Tee am Nachmittag, beim Gute-Nacht-Sagen, beim Spaziergehen, u.a.

- ⇒ Erzählen auch Sie immer mal wieder kurz von sich: Was Sie am Tag beschäftigt und berührt hat, was Ihnen so im Kopf herumgeht. Damit leben Sie vor, dass es etwas Selbstverständliches ist, sich auszutauschen und Anteil am Leben des anderen zu nehmen.
- ⇒ Zeigen Sie Ihr ehrliches Interesse, auch von Ihrem Gegenüber etwas zu hören und den Wunsch, es zu verstehen.
- ⇒ Schaffen Sie eine ungestörte Atmosphäre und schenken Sie ungeteilte Aufmerksamkeit.

Wenn's dann zu einem Gespräch kommt:

- ⇒ Formulieren Sie Ihre Inhalte/Ihr Anliegen altersgerecht und in der Sprache, die Ihr Kind je nach Entwicklungsstand versteht.
- ⇒ Längere Erklärungen werden häufig nicht verstanden – bleiben Sie konkret.
- ⇒ Hören Sie gut zu. Gut zuhören ist mehr als schweigen. Zeigen Sie es.
- ⇒ Lassen Sie Ihre*n Gesprächspartner*in ausreden, ohne ins Wort zu fallen.
- ⇒ Nehmen Sie die Antwort zuerst einmal an, denken Sie darüber nach und gehen Sie darauf ein. Zeigen Sie Verständnis und Präsenz.
- ⇒ Gesprächskiller sind:
 - zu schnell, reflexhaft ungebundene Vorschläge oder Hilfsangebote. Ihr Gegenüber bekommt dadurch das Gefühl, Sie möchten ihm/ihr nur die eigenen Ideen überstülpen. („Das geht bestimmt bald vorbei“, „Mach doch etwas anderes...“)
 - Belehrungen („Wenn du nicht das und das machen würdest, dann würde...“ „Ich wusste schon immer...“)
 - Vorwürfe („Schon wieder hast du...“, „Schon wieder sieht es hier aus wie im Saustall“)
 - Nörgeln („Warum machst du immer das?“)
 - Vergleiche mit anderen („Paul macht das immer von allein..., ... viel schneller.“) Ironie, Sarkasmus, Respektlosigkeit (Sie nehmen Ihr Gegenüber nicht ernst.)



Gehen Sie ausgesprochen auf die Gefühle Ihres Gegenübers ein, z.B.: „Du bist ganz schön genervt davon, nicht wahr?“

Eröffnen Sie die Möglichkeit, dass Ihr Gegenüber seine eigene Lösung findet – ohne Vorgabe von Ihnen.

So fühlen sich Kinder und Gesprächspartner*innen angenommen und motiviert, weiter im Gespräch zu bleiben und sich zu öffnen.

Wir kennen alle die oft gestellte Standardfrage „Wie war es in der Schule?“. Sie eröffnet meist kein langes Gespräch – die Antworten fallen eher knapp aus. Und zudem kann man diese Frage im Moment auch nicht stellen!

Wie kann man sich auch mal ganz anders austauschen und dadurch besser kennenlernen?



Rückblickend:

- ⇒ Welcher Ort war der Schönste, den du im letzten Jahr gesehen hast?
- ⇒ Wann hast du am lautesten gelacht?
- ⇒ Wofür bist du am meisten dankbar?
- ⇒ Welcher Film hat dich besonders beeindruckt?
- ⇒ An welchen schönen Traum / Albtraum erinnerst du dich?
- ⇒ Wann ist dir das letzte Mal etwas sehr schmerzlich gefallen?

Im Moment:

- ⇒ Über wen ärgerst du dich gerade?
- ⇒ Wem würdest du gerne eine Freude bereiten?
- ⇒ Woran merkst du, dass dich jemand liebt?
- ⇒ Wem würdest du gerne deine Meinung sagen?
- ⇒ Was macht einen guten Freund aus?

Vorausschauend:

- ⇒ Worauf freust du dich in diesem Jahr am meisten?
- ⇒ Welche Angewohnheit würdest du gerne ablegen?
- ⇒ Wofür möchtest du mehr Zeit aufwenden?
- ⇒ Was würdest du gerne richtig gut können?
- ⇒ Wie stellst du es dir vor, von deinem zu Hause wegzuziehen?

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

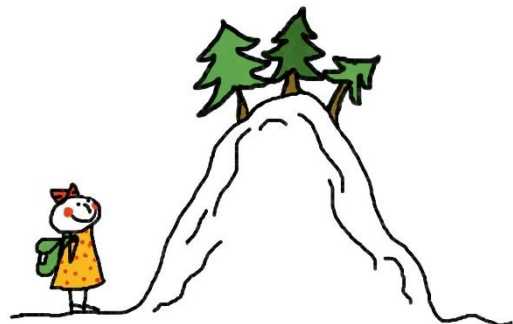
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Brötchen backen:** Nehmt euch Zeit zum Frühstück: Back mit folgendem Rezept eure eigenen Brötchen, deck den Tisch für alle und genießt ein ausgiebiges Frühstück:
<https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/rezepte/broetchen-backen>
- **Eiscreme machen:** Frühling, Sonne, Eiscreme! Du wolltest schon immer einmal wissen, wie Eis gemacht wird? Pürier einfach (frisches oder tiefgefrorenes) Obst und misch Joghurt unter. In Förmchen füllen, einen Löffel als Eisstiel in die Form legen und ab ins Gefrierfach.

Bewegung

- **Draußen: Eis-Boccia spielen!**
Material: 8-10 kleine Luftballons, flüssige Ostereier- oder Lebensmittelfarbe, 1 kl. bunten Ball (Tischtennisgröße), Eisfach. Tröpfle 5 - 6 Farbtropfen in einen Luftballon. Am besten geht es zu zweit: eine Person spreizt die Öffnung vom Luftballon und die andere tröpfelt die Farbe in den Ballon. Du kannst die Farbe auch mischen (blau + rot = lila). Nun nimmst du den Ballon, stülpst die Öffnung über den Wasserhahn und füllst ihn vorsichtig mit Wasser (bis er die Größe einer Boccia-Kugel hat). Dann verknotest du den Ballon und legst ihn ins Gefrierfach. Das gleiche machst du mit den anderen Ballons. Achte darauf, dass je zwei Ballons in der gleichen Farbe sind, das ist hinterher fürs Boccia-Spiel wichtig! Im Gefrierfach brauchen die Kugeln genug Platz, damit sie sich nicht gegenseitig Dellen eindrücken (kleine Dellen machen nichts!). Wenn die Ballons zu Eiskugeln gefroren sind, nimmst du sie aus dem Eisfach und pellst die Ballonschale ab. Und das Spiel geht so: Suche draußen einen Ort, wo du Platz für das Boccia-Spiel hast. Jede*r Spieler*in bekommt zwei Kugeln der gleichen Farbe. Der kleine Ball wird als erstes geworfen und alle Mitspieler*innen versuchen, ihre Kugeln so nah wie möglich an den kleinen Ball heran zu bringen. Nacheinander seid ihr mit dem Eiskugelrollen dran, erst mit der einen, dann mit der anderen Eiskugel. Die Person, deren Kugel dem kleinen Ball am nächsten ist, hat die Runde gewonnen. Ein kleiner Tipp: Die Eis-Bocciakugeln sind empfindlicher als normale Bocciakugeln, daher wähle einen möglichst weichen Untergrund oder rolle deine Kugel, statt sie zu werfen - sie könnte sonst zerbrechen.
- **Draußen: Das Mitmachtraining der FC St. Pauli Rabauken:**
https://www.youtube.com/playlist?list=PLQi9va-itMPusiyjhOgLt6QotsoAs_r0H



Für den Kopf



-**Podcasts hören:** Spannende und lustige Geschichten für kleine und große Kinder:
https://www.ndr.de/service/technische_hilfe/Podcasts-fuer-Kinder,kinder877.html

-**Briefe schreiben:** Jede*r freut sich über einen selbstgeschriebenen Brief, der vielleicht sogar mit Bildern und gepressten Blumen verschönert wird. Schreib dir selbst, deinen Großeltern, Freund*innen, Eltern, u.a. Briefe. Porto drauf und ab in den Briefkasten.

Basteln und Kreatives



- **Osternest basteln:** Ostern steht vor der Türe. Diese tollen Osternester lassen sich ganz leicht aus PET-Flaschen zaubern:

<https://www.mifus.de/blog/2017/04/osternest-aus-pet-flaschen-basteln/>

- **Tetrapack-Geldbeutel:** Geldbörsen kann man nie genug haben. Aus Tetrapacks lassen sich tolle Geldbörsen basteln. Das ideale Geschenk für Ostern: <https://www.familie.de/diy/anleitung-geldboerse-aus-tetrapak-basteln/>

- **Puppentheater:** Führt mit euren selbstgebastelten Sockenpuppen vom letzten Newsletter doch mal ein Puppentheater für euch alle auf.



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Yoga** verbindet Anspannung mit Entspannung, ähnlich wie die progressive Muskelentspannung. Hier haben wir tolle Übungen für euch gefunden: <https://www.eltern.de/yoga-fuer-kinder>