

## Jugenderholung in Coronazeiten – 5



### 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:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Was tun?

### Konflikte austragen, meistern – oder Hilfe holen!

Lieber spielen oder surfen als Hausaufgaben machen, lieber youtube/fernsehen als in der Küche zu helfen: Zündstoff gibt es in jeder Familie genug. Täglich prallen unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinander. Täglich kommt es zu Konflikten. Das ist normal!

- **Respekt und Vertrauen**

- ⇒ Wichtig ist, dass Eltern und Kinder nach dem dicksten Streit wieder aufeinander zugehen und den Konflikt gemeinsam aus der Welt schaffen – einen Neuanfang machen.
- ⇒ Dies setzt Vertrauen voraus. Ihr Kind bzw. Ihr Gegenüber sollte die Erfahrung machen können, dass es angehört und respektiert wird.
- ⇒ Dadurch lernt es, dass Konflikte gemeinsam gelöst werden können. Es hilft ihnen, ihre eigenen Vorstellungen zu äußern und die von anderen gelten zu lassen.

### Ohne Regel geht es nicht.

- ⇒ Für jedes Zusammenleben sind Regeln wichtig. Die Eltern/die Erwachsenen stellen – gemeinsam mit den Kindern – die Regeln auf.
- ⇒ Begründen sie die Regeln, damit die Kinder sie nachvollziehen können.
- ⇒ Setzen Sie nachvollziehbare Grenzen! Danach ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass sie von beiden Seiten, Eltern wie Kindern, eingehalten werden. Nur so wird das Kind sie auch akzeptieren.



### Regeln erläutern und üben

Ggf. müssen einzelne Regeln auch ein weiteres Mal dem Kind/den Kindern erläutert werden. Nur weil es die Regel gibt, kann das Kind sie nicht unbedingt umsetzen. Zum Teil muss es das erst lernen. Hierfür braucht es Ihre Unterstützung!

**Klarheit hilft:** Sagen Sie besser klar „Nein“ als „Vielleicht“. Verwässern Sie nicht die Regel, wenn sie einmal verstanden wurde, durch zu lange weiteren Erläuterungen und Begründungen. Ihr Kind braucht eine klare „Leitplanke“.

### **Dinge, die einen stören, früh ansprechen**

Je früher etwas offengelegt wird, umso einfacher ist es zu lösen.

### **„Schmieden Sie das Eisen erst, wenn es kalt ist.“:**

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind erst, wenn sich der Ärger auf beiden Seiten gelegt hat.

### **Sich den persönlichen Grund für den Streit vor Augen führen**

Warum wird gestritten? Streitlustig wird eine Person, wenn sie sich ungerecht behandelt fühlt, enttäuscht oder nicht zufrieden ist, Angst davor hat, nicht mehr geliebt zu werden. Meistens sucht jemand, der Streit sucht, Wertschätzung, dass andere nett zu ihm sind.



### **Lösungen suchen:**

Jede\*r, der\*die am Streit beteiligt war soll die Gelegenheit bekommen zu sagen, was sie/ihn geärgert hat.

Wichtig: Alle Meinungen und Bedürfnisse gelten. Nehmen Sie sie ernst. Schätzen Sie sie zuerst einmal ohne weitere Bewertung wert!

Wichtig: Überlegen Sie sich dabei: Streite ich, um eine Lösung zu erreichen, oder geht es hier nur darum, Recht zu behalten?

Alle versuchen gemeinsam, Lösungen für den Konflikt zu finden.

### **Sätze, die helfen:**

„Sag mal, was kann ich tun, damit es dir besser geht.“

„Lass mich darüber nachdenken.“ – und das Thema später wieder aufgreifen.

### **Versöhnung ist wichtig.**





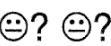




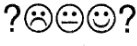



Streiten muss nicht negativ sein, sondern kann wie ein Gewitter die Luft in der Familie, in Beziehungen reinigen. Kinder lieben dann Versöhnungs-Rituale – eine besondere gemeinsame Aktivität. Je verrückter die Aktion, umso schneller versteht das Unterbewusstsein: „Gott sei Dank ist das stürmische Gewitter vorüber. Jetzt ist alles wieder leicht und gut.“

### **Verzeihen kann man lernen**

- ⇒ Verzeihen heißt nicht gutheißen: Verzeihen heißt, den Streit loszulassen und die Situation, in der man gekränkt wurde, anders zu betrachten.
- ⇒ Der Weg zur Versöhnung beginnt bei denjenigen, die gekränkt wurden. Die Gekränkten müssen sich aktiv dazu entscheiden, mit Vorwürfen aufzuhören.
- ⇒ Wut abzubauen benötigt Zeit. Nehmen Sie sie sich und geben Sie sie den anderen.
- ⇒ Sehen Sie das Gute: Konzentrieren Sie sich darauf, was gut gelaufen ist, welche guten Erfahrungen da sind.
- ⇒ Reflektieren Sie sich selbst: Warum trifft es mich eigentlich so?
- ⇒ Suchen Sie den „guten“ Grund: Jeder Mensch, jedes Kind hat für sein Verhalten einen guten Grund.
- ⇒ Gehen Sie auf Ihr Gegenüber zu: Drücken Sie aus, wie Sie sich selbst fühlen und was Sie sich wünschen. Wenn Sie sich selbst in Ihrem Verhalten ändern, ändern sich meist auch die anderen.
- ⇒ Wiedergutmachung kann helfen!  
Eine Entschuldigung z.B.: „Es tut mir leid.“



## Das kleine „Hosentaschenbuch“ als Leitfaden für die Konfliktlösung zwischen Kindern

<b>Mein Hosentaschenbuch</b>	
<b>1.</b>  Wir begrüßen uns. Wir halten alles geheim. Wir machen am Schluss eine schriftliche Vereinbarung.	<b>2.</b>  Wir sagen uns gegenseitig: Ich halte folgende Regeln ein und lasse mich daran erinnern: - ausreden lassen - nicht beschimpfen - zuhören
<b>3.</b>  Wir einigen uns, wer anfängt. Auslösen, wenn es zu keiner Entscheidung kommt.	<b>4.</b>  Ich sage dir jetzt, was passiert ist. Danach wiederholt jeder, was er verstanden hat: Du hast gesagt, dass du... War das so?
<b>5.</b>  Wir fragen uns gegenseitig: Wie ging es dir dabei? Wie hast du dich gefühlt?	<b>6.</b>  Wir sind jetzt ganz still. Wir stellen uns den Streit noch einmal vor! Dabei können wir die Augen schließen.
<b>7.</b>  Ich habe gesehen, was ich getan habe. Ich habe...	<b>8.</b>  Ich habe mich darüber geärgert, dass....
<b>9.</b>  •Wir versuchen, uns gegenseitig zu verstehen. Damit das besser gelingt, stellen wir uns hinter den Stuhl des anderen. 1. Ich sage jetzt, was ich als _____ getan habe. 2. Ich sage auch, worüber ich mich als _____ geärgert habe. Wir setzen uns auf unsere Plätze.	<b>10.</b>  Wir fragen uns gegenseitig, wie es uns jetzt geht.
<b>11.</b>  Wir wollen Vorschläge suchen, damit unser Streit aufhört. Ich schreibe auf: Was erwarte ich von dir? Was bin ich bereit zu tun? 1. Vorschläge einzeln auf verschiedenfarbige Karten schreiben. 2. Alle Vorschläge gegenseitig vorlesen. 3. Vorschläge, die übereinstimmen, zusammenlegen. 4. Besprechen, was angenommen werden	<b>12.</b>  Wir machen einen Friedensvertrag. Wir schreiben unsere Vereinbarung auf. Wir unterschreiben die Vereinbarung.
<b>13.</b>  Wir verabschieden uns.	Hinweise für die Erstellung des Hosentaschenbuches: Die Vorlage für das Hosentaschenbuch ist so gestaltet, dass die Kinder die einzelnen Karten auf der linken Seite mit einem Heftstreifen oder einem Band zusammenhalten können. Wichtig ist, dass die Karten auf Karton kopiert werden, der eine gewisse Festigkeit aufweist.

Sie finden es als Anhang zum Ausdrucken, Basteln bzw. Zusammenfalten, um es tatsächlich in die Hosentasche stecken zu können. Probieren Sie es aus!

**Es ist jedoch oft eine Utopie, dass man alles verzeihen kann und muss.**

- ⇒ Manchmal ist es wichtig, das zu akzeptieren.
- ⇒ Dann hilft Hilfe von außen, fachlichen Rat von professionellen Helfer\*innen suchen!

### Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

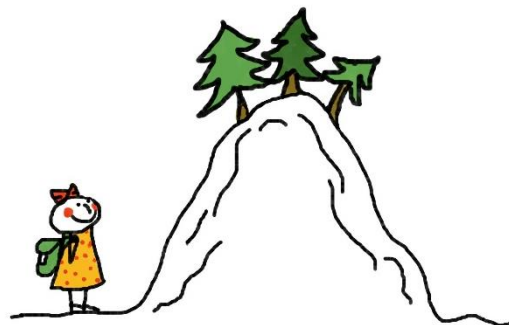
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

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)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

## Ideen für die Spiel- und Freizeit

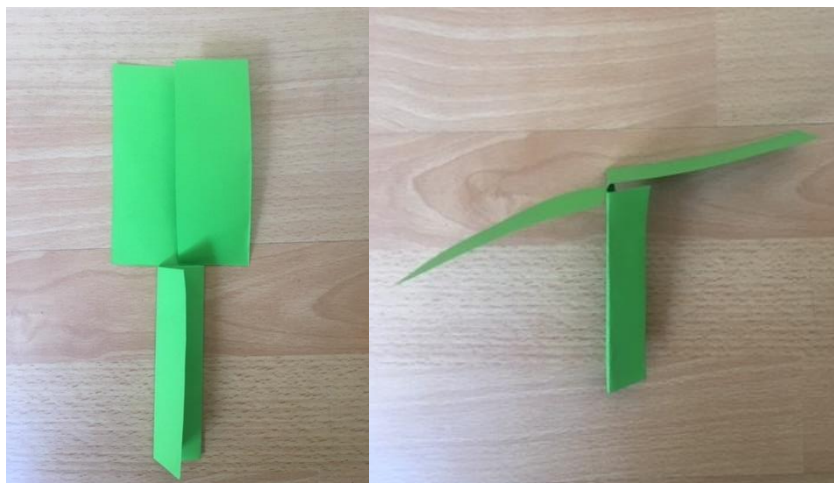
### Küche/kochen/backen/essen

- **Rührei:** 2 Eier, 2 EL Milch, 1 Prise Salz miteinander verquirlen. Gib etwas Butter oder Magarine in eine beschichtete Pfanne. Sobald die Pfanne warm ist, gibst du die Ei-Masse in die Pfanne. Wenn das Ei etwas gestockt ist, löst du mit dem Pfannenwender das Ei von der Pfanne. Sobald das Ei die richtige Konsistenz hat nimmst du es aus der Pfanne, damit es nicht trocken wird. Du kannst etwas Schnittlauch oder Petersilie oben drauf streuen.
- **Obstsalat schneiden:** Für einen leckeren Obstsalat brauchst du nicht viel: Frisches Obst z.B. Äpfel, Trauben, Bananen, Kiwi, Nektarine, Heidelbeeren, Erdbeeren und eine Zitrone. Presse den Saft der Zitrone aus und gibst ihn in eine Schüssel. Dann schneidest du das frische Obst klein und mischst es mit dem Zitronensaft. Fertig!



### Bewegung

- **Draußen: Luftballon-Ping-Pong**  
Luftballon-Ping-Pong aus Papptellern: Klebe eine lange Papprolle an die Rückseite eines Papptellers. Davon bastelst du 2 Stück. Nun brauchst du nur noch einen Luftballon aufzublasen und schon kann das Match losgehen. Ihr spielt euch den Ballon zu, dabei darf der nicht auf den Boden fallen. Indem du den Ballon in die Höhe spielst, kannst du auch mit dir selbst spielen.  
Tipp: Wenn du die Pappteller vor dem ankleben anmalst, werden die Schläger besonders schön.
- **Draußen: Luftschraube für's Treppenhaus**  
Vielleicht kennt ihr die Früchte der Linde, die sich so wunderschön in der Luft drehen. So eine Luftschraube lässt sich einfach auch zuhause basteln. Teile ein Blatt Papier in 4 gleich große Streifen (jeder Streifen ist 21 cm lang und 7,5 cm breit). Falte die Streifen in der Mitte, so dass sie nur noch halb so lange sind. Dann schneidest du 1/3 von beiden Seiten auf dieser Faltlinie ein. Die eine Hälfte des Streifen faltest du nach innen, so dass der Streifen wie eine Fliegenklatsche aussieht. Dann halbiert du die Seite, die bisher noch nicht gefaltet wurde. Nun sieht es so aus, als hätte deine Luftschraube zwei Ohren. Davon faltest du das eine auf die Vorder- und das andere auf die Rückseite. Nun geht es hoch hinaus ins Treppenhaus, Luftschraube mit den Ohren nach oben los lassen und zusehen, wie schön sie sich dreht. Dann wird die Lustschraube wieder geholt und erneut fliegen gelassen.



## Für den Kopf



- **Experimente mit Salz:** Experimente machen nicht nur Spaß, du kannst auch viel dabei lernen, wie bei diesen Experimenten mit Salz:  
<https://www.geo.de/geolino/basteln/22280-rtkl-chemie-experimente-mit-salz-drei-versuche-fuer-zu-hause>
- **Bücherhalle online:** Mit deiner Bücherhallen-Karte kannst du auch viele Medien online ganz bequem von zuhause nutzen:  
<https://www.buecherhallen.de/ebuecherhalle.html>

## Basteln und Kreatives

- **Salzteig-Anhänger mit getrockneten Blumen:** <https://schwesternliebeundwir.de/blumenfreuden-schoenes-aus-salzteig-mit-kindern-basteln/>
- **Anti-Stress-Ball:** Wusstet ihr wie einfach man einen Anti-Stress-Ball oder Wutball selber basteln kann? Ihr braucht dafür nicht viel und habt eine super Beschäftigung in fast allen Situationen. Mit drei Wutbällen könnt ihr jonglieren üben:  
<https://www.geo.de/geolino/basteln/19489-rtkl-anti-stress-baello-so-bastelt-ihr-einen-wutball>
- **Modenschau:** Das Wohnzimmer wird zum Laufsteg: Verkleide dich und führe es den anderen vor. Besonders witzig kann es sein, wenn du mit den anderen die Kleidung tauschst oder eure Modenschau ein bestimmtes Motto hat, z. B. Frühlingserwachen, mittags im Café oder Outfit für eine Pyjama-Party.



## Träume/Ruhe/Entspannen

- **Phantasiereise für Ostern:**  
[https://hierfindichwas.de/gesundheit\\_kosmetik/entspannung/phantasiereisen/phantasiereise-ostern-osterhasenwelt/2/](https://hierfindichwas.de/gesundheit_kosmetik/entspannung/phantasiereisen/phantasiereise-ostern-osterhasenwelt/2/)