

Jugenderholung in Coronazeiten - 2



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:

Wie stellt man an einem Tag die Bedürfnisse aller in der Familie zufrieden?

Eltern:

Grundlegend für das Wohlbefinden aller ist es, im Tagesablauf die Bedürfnisse von „Körper, Geist und Seele“ gleichermaßen zu berücksichtigen.

Körperlich:

Regelmäßiges und ausgewogenes Essen:

- ⇒ Festgelegte gemeinsame Mahlzeiten, die man gemeinsam am Tisch zu sich nimmt, garantieren ein regelmäßiges Essen, Sie strukturieren den Tag und führen alle Familienmitglieder zusammen.
- ⇒ Alle Familienmitglieder können sich etwas zu Essen wünschen. Bedingung: Gemüse und Obst ist dabei!
- ⇒ Jede*r ist mal dran mit Essenszubereitung/Kochen, Tischdecken, Abwasch etc.. Die jeweiligen Rollen werden im Vorwege verteilt und besprochen. Wünsche werden dabei gehört und ggf. berücksichtigt.

Ausreichend Schlaf:

Ein ruhiges Gute-Nacht-Geh-Ritual hilft abends, gemeinsam zur Ruhe zu kommen.

- ⇒ Sich gegenseitig vorlesen, Podcast oder (ruhige) Musik hören,
- ⇒ Geschichte erzählen, miteinander sprechen,
- ⇒ Gemeinsam mit dem Kind/den Kindern auf den Tag zurückblicken: „Zitrone und Orange“
„Zitrone“: Was war heute nicht so gut? Was kann besser sein?
„Orange“: Was hat gut gefallen?

Ausreichend Bewegung:

Geben Sie allen in der Familie täglich Raum für Bewegung, sich selbst wie den anderen – ob drinnen oder draußen. Insbesondere Kinder haben einen angeborenen Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Zu viel Computerspiele und Fernsehen lassen ihn verkümmern, die Kinder werden durch die einseitige Informationsüberflutung gereizt und können ihren Bewegungsdrang nicht mehr dosieren.



- ⇒ Auf regelmäßigen Wechsel von Bewegung und körperlicher Ruhestellung achten im Tagesablauf achten und ihn bewusst planen bzw. zulassen.
- ⇒ Eltern wie Kindern ihre eigene Bewegungseinheit „gönnen“.
- ⇒ Die Umgebung dem Bewegungsbedürfnis anpassen: Springen, rennen, toben geht da, wo nichts kaputt gehen kann!
Draußen vom Ehebett bis hin zum großen Teppich;
Draußen da, wo keine Autos sind: laufen, radeln, Pflützen/Hürden springen, Wettrennen, Hüpfspiele, Fangspiele, Balancieren, klettern, Parkoure bauen o.ä.

Geist:

Ein abwechslungsreiches Programm an einem Tag bzw. in einer Woche motiviert und regt an. Unterschiedliche Wahrnehmungs- und Erfahrungsebenen sollten berücksichtigt werden: Am PC/Laptop arbeiten/spielen/surfen, lesen (PC und/oder Buch), schreiben (PC und/oder mit der Hand), hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen. Es hilft, den Geist zu beleben und lebendig zu halten.

Raum geben

- ⇒ Berücksichtigen Sie die natürliche Neugierde Ihres Kindes: Kinder wollen die Welt entdecken – geben Sie ihnen den Raum, ihren „Forscher*innendrang“ selbstständig auszuleben.
- ⇒ Lassen Sie sie (auch) alleine ausprobieren, lernen, erfahren.
- ⇒ Werden auch Sie wieder neugierig!

Anreize und Abwechslung am Tag schaffen

- ⇒ Planen, organisieren Sie bewusst den Wechsel von PC/Laptop, Buch, Papier, schreiben, malen, Handarbeit (basteln, kneten, bauen), baden, Musik hören, singen, tanzen u.ä..
- ⇒ Machen Sie Angebote bzw. schaffen Sie Gelegenheiten dafür.
- ⇒ Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es an Grenzen kommt.



Fehler zulassen und Mut machen

- ⇒ Lassen Sie Fehler zu: Kinder dürfen Fehler machen und sie eingestehen.
- ⇒ Sie sind für Ihr Kind da, wenn etwas schief geht.
- ⇒ Machen Sie Ihren Kindern Mut und freuen Sie sich mit ihnen über kleine Erfolge.

Seele:

Wertschätzung gegenüber Ihrem Kind ist die Basis von Vertrauen und Sicherheit, die Ihre Kinder brauchen.

Vertrauen

- ⇒ Vertrauen Sie Ihrem Kind und trauen Sie ihm etwas zu!
- ⇒ Lassen Sie es Ihr Kind auf seine Weise machen – lernen Sie es dabei neu kennen.
- ⇒ Entdecken Sie immer wieder das Besondere und Einzigartige an Ihrem Kind.

Gespräche führen

- ⇒ Wenden Sie sich Ihrem Kind zu. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, hören Sie ihm zu.
- ⇒ Räumen Sie Gesprächen miteinander regelmäßig Zeit ein, ob zu zweit oder mit mehreren aus der Familie. Vergessen Sie dabei nicht die Gesprächszeit mit Ihrem*r Beziehungspartner*in.
- ⇒ Hören Sie sich die Meinung der anderen erst einmal an und respektieren Sie sie. Ihre Kinder werden Sie respektieren, wenn Sie sie auch respektieren.

Sich Begegnen und Abgrenzen

- ⇒ Planen und begehen Sie bewusst die Zeiten des Zusammen- und Getrenntsein einzelner Konstellationen in der Familie.
- ⇒ Nehmen Sie bewusst eine Auszeit von der Familie und Zeit für sich. Auch Ihr Kind braucht eine „Pausenzeit“ von allem.
- ⇒ Machen Sie eine räumliche Trennung voneinander in Ihrem Zuhause möglich, je nach Möglichkeiten verschiedene Ecken, Abstände, Zimmer, Etagen.

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: **„Leichter gesagt als getan!“**

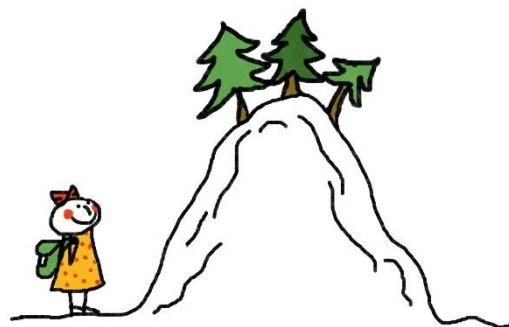
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

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)



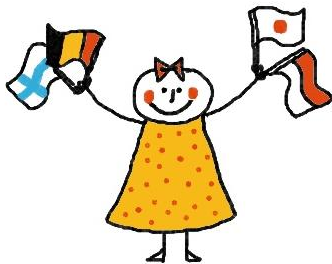
Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Bunte Gemüsepommes:** Pommes sind lecker und können auch gesund sein. Mach sie selbst im Backofen. Was du brauchst: Kartoffeln, Karotten, Olivenöl und Gewürze (z. B. Pfeffer, Salz und/oder Paprikapulver). Die Kartoffeln & Karotten schälen und in Streifen schneiden, danach mit Olivenöl und den Gewürzen marinieren. Nun müssen die Pommes nur noch auf einem Blech verteilt werden und ab in den Backofen bei ca. 200 Grad für ca. 10 Minuten.
- **Hermann-Teig:** Ein Teig, der gefüttert und gepflegt wird. Nach 10 Tagen hat er sich vermehrt und kann zum Backen verwendet oder anderen verschenkt werden.
<https://www.smarticular.net/hermann-grundteig-anleitung-kettenbrief-fuettern/>

Bewegung

- **Draußen:** Spaziergang machen und Regenbögen an Fenstern und Türen zählen (siehe unter Basteln und Kreatives).
- **Drinnen:** Hüpfspiele können mit Klebeband in der Wohnung auf den Boden geklebt werden:
<https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html>



Für den Kopf

- **Sprache** verbindet. Wieso die Zeit nicht dafür nutzen, eine neue Sprache zu lernen? <https://de.duolingo.com/>
- **Struktur für die Uhr:** Um die Uhr werden verschiedene Bilder (selbst gemalt oder aus einer Zeitschrift ausgeschnitten) geklebt, die zeigen, was zu welcher Uhrzeit gemacht wird: z.B. 8 Uhr Aufstehen, 9 Uhr Frühstück, 10 Uhr was für die Schule machen, 11 Uhr an die frische Luft, 12 Uhr Mittagessen, 13 Uhr Pause, 14 Uhr Spielen, 15 Uhr Snack, ...

Basteln und Kreatives

- **Regenbogen basteln:** Eine schöne Aktion! Bastel oder mal einen Regenbogen für's Fenster oder die Türe. Beim Spaziergehen kannst du die Regenbögen suchen und zählen. Dabei weißt du, dass eine Menge anderer Kinder auch zu Hause bleiben müssen. Je mehr sich daran beteiligen, desto besser. Also raus mit den Buntstiften.
- **Origami:** Hast du schonmal Origami ausprobiert? Im Internet findest du super viele, unterschiedlich schwere Anleitungen für fast alles was du dir vorstellen kannst. Ob Blume, Fisch, Baum oder Papierflieger kann man alles aus nur einem Stück Papier falten. Ideal um die Wohnung zu dekorieren. Auf unseren Reisen falten wir gerne Schachteln für die selbstgemachten Seifen:
https://www.besserbasteln.de/Origami/Gegenstaende%20falten/einfache_schachtel.html
- **Tic Tac Toe:** Spielen macht Spaß! Aus Flaschendeckeln lassen sich tolle Spielsteine für Tic Tac Toe basteln. Dazu brauchst du insgesamt 6 Deckel, wovon du jeweils 3 gleich anmalst:
https://www.heimatdinge.de/brettspiele-selber-basteln/img_9843/

Träume/Ruhe/Entspannen

- **Hörspiele:** Ins Bett liegen und spannenden Hörspielen lauschen:
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/kinderhoerspiel.960.de.html>

