

Jugenderholung in Coronazeiten - 4



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 wird der Alltag nicht zu langweilig, wie schafft man Höhepunkte im Familienleben?

Grundlegend: Jeder gemeinsame Tag kann zum Geschenk werden, wenn Sie ihn miteinander gestalten und nicht zufällig passieren lassen! Bei letzterem ist es schwierig, allen Bedürfnissen gerecht zu werden – spontan kann nicht jede*r angemessen agieren und reagieren. Die Grenzen verschwimmen und ich weiß nicht mehr, was wann zu viel oder zu wenig wird.

Eine gemeinsame Übersicht hilft dabei – in Form einer Tages- bzw. Wochenplanung.

https://www.sailer-verlag.de/wp-content/uploads/2020/03/Wochenplan_Kids.pdf

Dabei wird von jedem Einzelnen als Vorbereitung festgehalten:

- ⇒ Das wünsche ich mir für diese Woche.
- ⇒ Das will ich unbedingt machen.
- ⇒ So kann ich in der Familie helfen.
- ⇒ Diesen Menschen will ich zeigen, wie viel sie mir bedeuten.
- ⇒ Das plane ich Tolles für die (Corona-)Zeit zu Hause.
(Liste jede Woche abhaken/erweitern)
- ⇒ Das plane ich Tolles für die Zeit nach Corona (Liste jede Woche erweitern!)



Unter Berücksichtigung dieser einzelnen Punkte geht es in die Tages-/Wochenplanung:

Spannend wird ein Tag bzw. eine Woche, wenn man alltägliche Dinge von Höhepunkten unterscheidet, die Sie bewusst setzen. Sie planen nicht nur den Tag bzw. die Woche, sondern Sie „inszenieren“ ihn/sie.

Täglich wird ein Tageshöhepunkt bedacht, wöchentlich ca. 3-4 Höhepunkte, wovon in jedem Fall am Wochenende, wenn alle frei haben, stattfinden sollten. Höhepunkte werden Aktivitäten, die „besonders“ getätigt werden.

Auch alltägliche, familiäre Fixpunkte können als Höhepunkte „inszeniert“ werden, wenn dabei etwas „Besonderes“ passiert.

Mögliche Inszenierungen:

- ⇒ Die familiäre Morgenrunde beim oder nach dem Frühstück, die der Tagesabsprache dient, wird besonders gestaltet (in Form einer „Talkshow“, mit vertauschten/verteilten Rollen, mit einem besonderen Spiel (z.B. das Dankespiel: Man bedankt sich bei jedem in der Familienrunde für etwas, was er/sie in der letzten Woche gemacht hat bzw. für etwas, was einem mit/wegen ihnen passiert ist).
- ⇒ Smartphone freie Zeiten für alle Familienmitglieder während gemeinsamer Aktivität
- ⇒ „Galadiner“: Aperitif vor dem Essen, ein Tablett mit Chips, Nüssen, Oliven, schön aufbereitet, besonderen Getränken, die es sonst nicht gibt, Tischtuch decken, Kerze aufstellen, eine besondere Nachspeise, schicke Kleidung.
- ⇒ Picknick im Wohnzimmer: Wir stellen sämtliche Pflanzen aus der Wohnung um uns herum auf den Boden, breiten in der Mitte eine Decke oder zwei aus und picknicken bei offenem Fenster – mit allem Drum und Dran, was eines Picknicks bedarf.
- ⇒ Ein Tag in meinen/unseren Lieblingskleidern
- ⇒ Rollentausch in der Familie. Dazu passen auch Wettkampfspiele zwischen Eltern und Kindern.
- ⇒ Ausflug nach draußen – gekoppelt mit einer familiären Olympiade oder einem besonderen Bewegungsprogramm. (Schatztruhe finden, Schnitzeljagd, Rallye o.ä.)
- ⇒ Finale Vorführung/Präsentation einer eigenen, länger vorbereiteten Gestaltung (Theaterstück, Zirkus, Talentshow, Modenschau, Kunstausstellung, Vorlesen der selbst geschriebenen Geschichte, Tanzvorführung, Akrobatik usw.)
Publikum bekommt Tickets, ein selbstproduziertes Vorführungsprogramm, eigene Sitz(an)ordnung, Moderation/Begrüßung der einzelnen Künstler*innen usw.)



Beispiel für einen Höhepunkt: „Schlag die Eltern“

Die Kinder treten in 15 verschiedenen Spielen gegen die Eltern an. Spiel 1 gibt 1 Punkt, Spiel 2 gibt 2 Punkte, usw. So bleibt das Spiel bis zum Ende spannend. Wer am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt. Achten Sie darauf, dass auch Spiele dabei sind, bei denen Ihre Kinder gute Chancen haben zu gewinnen. Dies ist wichtig für die Motivation. Lassen Sie daher auch mal Ihre Kinder gewinnen, wenn Sie merken, dass die Stimmung kippt. Manche Spiele werden 1 gegen 1 gespielt, dann entscheiden die Kinder, wer antritt. Dennoch soll jedes Kind mal drankommen. Gleiches gilt, wenn zwei Elternteile antreten.

Spiel-Vorschläge:

1. Ich packe meinen Koffer: Es wird eins gegen eins gespielt. Das Kind beginnt damit, Sachen in einen fiktiven Koffer zu packen, z.B. „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste“. Ein Elternteil packt nun ebenfalls etwas in diesen Koffer, muss aber das bereits eingepackte in der richtigen Reihenfolge wiederholen, z.B. „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste und einen Ventilator“. Nun ist wieder das Kind dran, z.B. „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste, einen Ventilator und eine Zange“. Es wird nun so lange abgewechselt, bis eine*r von beiden einen Fehler macht. Diese*r hat dann das Spiel verloren.
2. Spaghetti schnappen: Es wird eins gegen eins gespielt. Wer zuerst eine Spaghetti vom Tisch schnappen kann, ohne dabei die Hände zu verwenden, gewinnt das Spiel.
3. Kniebeugen: Wer mehr Kniebeugen hintereinander schafft, gewinnt das Spiel.
4. Schätzen: In eine Schale werden getrocknete Erbsen, Münzen, o.ä. gegeben. Kinder und Eltern schreiben jeweils eine Schätzung auf, wie viel Stücke in der Schale sind. Im Anschluss wird gemeinsam gezählt. Wer näher am richtigen Ergebnis dran ist, gewinnt das Spiel.
5. Kartenhaus bauen: Wer nach 3 Minuten ein höheres Kartenhaus gebaut hat, gewinnt das Spiel.



6. Löffelkatapult: Die Münze bestimmt, wer beginnt (Eltern: Kopf, Kinder: Zahl). Ziel ist es, ein Zuckerstück in die Schüssel mithilfe des Löffels zu katapultieren. Die Schüssel muss ca. 1 m vom Löffel entfernt aufgestellt (bei Bedarf kann die Distanz angepasst werden) und der Löffel wird in Richtung der Schüssel gelegt. Am besten wird die Stelle mit einem Stück Klebeband markiert. Nun wird immer abwechselnd geschossen. Wer zuerst die Schüssel trifft, gewinnt das Spiel für sich. Die Kinder dürfen sich untereinander abwechseln.
7. Nicht lachen: Es wird nacheinander gespielt. Ziel ist es, möglichst lange nicht zu lachen. Die Zeit wird gestoppt. Die Eltern beginnen die Kinder witzig anzuschauen oder Witze zu erzählen. Sobald ein Kind lacht, wird die Zeit gestoppt. Danach wird gewechselt. Wer länger ausgehalten hatte nicht zu lachen, gewinnt die Partie.
8. Kannen stemmen: Wer länger eine gefüllte Kanne mit Wasser stemmen kann, gewinnt. Tipp: Spielen Sie über der Badewanne/Duschwanne mit einer Kunststoff-Kanne, dann kann nichts kaputt oder nass werden, wenn die Kraft nachlässt. Die Kinder dürfen sich gegenseitig unterstützen, die Eltern nicht.
9. Teebeutel-Weitwurf: Pro Person wird ein gebrauchter Teebeutel genommen. Alle stellen sich an einer Linie auf. Das Papier vom Teebeutel wird in den Mund genommen und wird dann – ohne Hände – so weit wie möglich weggeworfen. Tipp: Schreiben Sie die Namen auf das Papier, damit keine Unstimmigkeiten entstehen, welcher Teebeutel wem gehört.
10. Flasche umschießen: Es wird eins gegen eins gespielt. Ein Kind beginnt. Mit einem Flaschenverschluss wird abwechselnd auf eine umgedrehte Plastikflasche geschossen. Dabei muss der Flaschenverschluss hinter einer Linie abgeschossen werden. Wer zuerst die Flasche umschießt und die andere Gruppe nicht aufholt, gewinnt das Spiel.
11. Potter-Ping-Pong: Es geht um Harry Potter Charaktere. Die Eltern beginnen einen zu nennen. Die Kinder legen nach. Dies geht so lange, bis eine Gruppe keinen Charakter mehr nennen kann oder einen bereits genannten Charakter nennt.
12. Zungenbrecher rückwärts aufsagen: Wer zuerst den Zungenbrecher Fischers Fritz ohne Fehler aufsagen kann, gewinnt das Spiel: Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.
13. Wett-Trinken: Wer schneller ein Glas Wasser ausgetrunken hat, gewinnt die Runde. Hierbei können alle gleichzeitig antreten.
14. Pusteball: Gespielt wird eins gegen eins. Ziel ist es, ein Stück Watte möglichst nahe an die Tischkante zu pusten. Dabei darf pro Watteball und Person nur einmal von der Anfangsposition aus gepustet werden. Wer drei Wattebälle näher an die Tischkante pustet als der*die Gegner*in, gewinnt das Spiel.
15. Gegenstände holen: Jede Gruppe schreibt 3 Dinge auf, die es in der Wohnung gibt. Die Zettel werden gefaltet und nacheinander gezogen. Nun ist die Aufgabe, möglichst vor der anderen Gruppe diesen Gegenstand zu holen. Beispiele: 1 Handtuch, 1 Packung Nudeln, 1 Rolle Toilettenpapier, 1 Kuscheltier, usw.

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

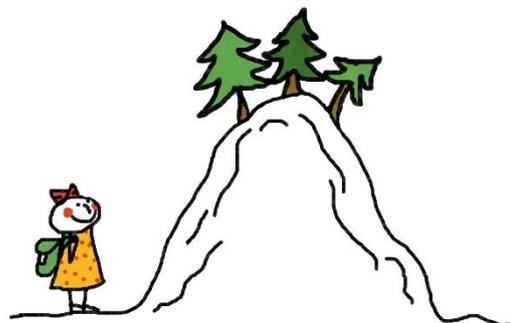
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

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

- **Bananen Eierkuchen:** Ihr mögt Pfannkuchen? Dann werdet ihr diese Bananen-Pfannkuchen lieben. Mit frischem Obst serviert, schmecken sie besonders lecker:
<https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/bananen-eierkuchen/>
- **Pizzateig selbst machen:** 1 Würfel Hefe (alternativ 2 Packungen Trockenhefe) in 250 ml lauwarmes Wasser hineinbröseln. Einer Prise Zucker und 1 TL Salz dazugeben, verrühren und für 10-15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. 500 g Mehl, EL Olivenöl und die Hefemischung in eine Schüssel geben und mit den Knethaken vom Rührgerät 5 Minuten kneten. Im Anschluss mit den Händen noch 5 Minuten weiterkneten, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Decke den Teig mit einem sauberen Tuch ab und stelle ihn für ca. 45 Minuten an einen warmen Ort. Danach musst du den Teig nur noch auf das Backblech ausrollen und belegen.



Bewegung

- **Draußen: Twister**
Malt Kreise in vier verschiedenen Farben auf den Boden. Pro Farbe malt ihr 6 Kreise. Mit euren gebastelten Würfeln könnt ihr nun Twister Spielen. Ihr würfelt mit beiden Würfeln und folgt der Anweisung: z.B. "linke Hand auf rot". Falls ein neuer Befehl für die linke Hand kommt, wird diese entsprechend umgesetzt. Ziel ist es, nicht auf den Boden zu fallen, sondern möglichst lange alle Befehle auszuführen. Alternativ könnt ihr auch mit Klebeband in der Wohnung Felder aufkleben.
- **Drinnen: Schlafsack catchen**
Schlafsack catchen: Legt eine Matratze auf den Boden. Gespielt wird 1 gegen 1. Jede Person schlüpft in einen Schlafsack, alternativ in einen Bettdeckenüberzug (ohne Knöpfe). Hände und Beine sind gut eingepackt. Ziel ist es nun, die andere Person von der Matratze zu drängen und zwar ohne die Hände aus dem Schlafsack/Bettdeckenüberzug zu nehmen.

Für den Kopf

- **Schule zu Hause:** Wenn schon Fernsehen, dann gutes Fernsehen mit „Schule zu Hause“:
<https://www.ardmediathek.de/ard/more/6rs0p1x09X4ZHddVLBl0iR/schule-zu-hause>



- **Zeitschriften lesen:** Bei Gruner & Jahr können bis zum 30. April Zeitschriften kostenlos online gelesen werden, z.B. Geolino:
<https://aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause>

Basteln und Kreatives

- **Origami-Würfel** für Twister basteln: Für ein selbstgebasteltes Twister-Spiel braucht ihr zwei Würfel, die ihr selbst basteln könnt. Auf einen Würfel kommen 4 verschiedene Farben (z.B. 2x rot, 2x grün, 1x gelb, 1x blau) und auf den anderen Würfel kommen 3 Hände und 3 Füße (z.B. 2x linke Hand, 1x rechte Hand, 1x linker Fuß, 2x rechter Fuß). Um Twister spielen zu können, braucht ihr nur noch passende Felder: <https://www.talu.de/origami-wuerfel-falten/>



- **Eierbatiken:** Material: hart gekochte Eier, Ostereierfarbe, ein Teelicht, Wattestäbchen, ein Korke, 2-3 Stecknadeln möglichst mit verschiedenen Köpfchengrößen, Papiertuch.

Mach das Teelicht an und warte eine Weile, bis das Wachs geschmolzen ist. Mit dem Wattestäbchen oder dem Stecknadelkopf (die Stecknadel steckst du in den Korke, dann kannst du besser anfassen) tauchst du in das Teelicht ein und „malst“ mit dem flüssigen Wachs z.B. ein paar Punkte, Streifen, Kleckse o.ä. auf das Ei. Du musst beim Malen ziemlich schnell sein, da sonst das Wachs auf dem Weg zum Ei hart wird. Wenn du merkst, dass das Nadelköpchen oder das Wattestäbchen nicht mehr „malen“, tauchst du es erneut in den flüssigen Wachs. Nun nimmst du dir die hellste Ostereierfarbe (z.B. gelb oder orange) und tauchst das Ei

dort ein. Dann wirst du sehen, dass überall dort, wo du Wachs aufs Ei gemalt hast, keine Farbe auf der Eierschale bleibt. Nachdem du dein Ei ein erstes mal gefärbt hast, trocknest du es mit einem Papiertuch ab und wiederholst den Vorgang: bemale das Ei mit Wachs und tauche es erneut, diesmal in eine andere Farbe. Das Ganze machst du insgesamt zwei bis dreimal, sodass Punkte, Kleckse und Streifen in verschiedenen Farben auf dem Ei erscheinen. Wichtig beim Batiken ist, dass du immer von hell nach dunkel färbst.

So arbeitest du dich Stück für Stück zu den dunkleren, deckenden Farben vor: du kannst z.B. im ersten Färbevorgang mit Gelb anfangen, im nächsten das Ei in Grün tauchen und beim dritten mal in Blau. Dein Ei wird dann türkis mit gelben und grünen Mustern. Oder: beim ersten mal tauchst du das Ei nur ganz kurz in Rot (=rosa), beim zweiten mal ganz lang (=rot) und beim dritten mal in Blau, dann wird dein Ei lila mit rosa und roten Punkten!

Jetzt kommt der Abschluss, der ein bisschen knifflig ist und etwas Geduld erfordert: Nachdem du mit dem Wachsmalen und Färben fertig bist, hältst du dein Ei schräg über eine Kerzenflamme (oder du fragst einen Erwachsenen, ob er das für dich tut) und schmilzt die Wachstupfen wieder ab: in dem Moment, wo das Wachs durch die Flamme flüssig wird, verwischt du es mit einem Papiertuch. So erhält dein Ei einen Wachsfilm, der auch die Farben schön kräftig macht. Das sieht toll aus und die Arbeit lohnt sich!



- **Zaubershow:** Führt doch mal in eurer Wohnung eine Zaubershow vor. Im Internet findet ihr tolle Tricks, die ihr zuhause fleißig üben könnt: <https://www.kinderspiele-welt.de/kinderparty/zaubertricks-fuer-kinder.html>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Wellness für die ganze Familie:** Wie wäre es mit einem Wellnessstag für die ganze Familie? z.B. Fußbad für 15 Minuten (1 Tasse Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1/4 Tasse Milch, 1 EL Honig, Wasser zum Auffüllen der Schüssel), Gesichtsmaske für 15 Minuten (1/4 Salatgurke mit 1 EL Quark pürieren), Haarkur für 15 Minuten (2 Gläser Wasser, 1 EL Meersalz).