

Jugenderholung in Coronazeiten - 1



Tipps für unsere JEW-Familien

Zu Hause eine gute Arbeits- und Freizeit miteinander verbringen – was hilft dabei?

Was können wir tun, um unsere Zeit zu Hause miteinander zu nutzen und trotz äußerer Einschränkungen schöne, neue Erlebnisse zu haben?

Unsere Tipps vor dem Hintergrund unserer langjährigen Freizeiterfahrung – für Eltern wie auch Kinder und Jugendliche.

Eltern:

	Kind 1	Kind 2	Eltern 1	Eltern 2
7:30 - 8:30	Aufstehen und Frühstück			
8:30 - 9:30	Bewegung im Freien		T	T
9:30 - 10:30	Hausaufgaben 1			
10:30 - 11:00	Pause + Snack			Kinder- betreuung
11:00 - 12:00	Spielen mit Eltern 2 + Telefoniere mit Auntiepa		Elternzeit	
12:00 - 12:30	Alleine spielen			Kochen
12:30 - 13:30	Mittagessen + Pause			
13:30 - 14:30	Sport + Bewegung		T	T
14:30 - 15:30	Hausaufgaben 2			
15:30 - 16:00	Pause + Snack			Kinder- betreuung
16:00 - 17:30	Spiele mit Eltern 1 + Telefoniere mit Auntiepa		Elternzeit	
17:30 - 18:00	Sendung mit der Maus		Kochen	
18:00 - 19:00	Abendessen + Pause			
19:00 - 19:30	Fertigmachen + Vorlesen			
ab 19:30			Elternzeit	

Grundlegend:

Feste Tagesstruktur schaffen, damit Chaos oder Langeweile ausbleiben, und ein alltäglicher Rhythmus entsteht.

Sich dabei an dem Alltag der Kinder und Jugendlichen in Kindertagesstätte und Schule orientieren.

⇒ Einen gemeinsamen „**Tages-/Stundenplan**“ erstellen mit festgelegten Zeiten für

- Aufstehen,
- Mahlzeiten,
- Kinder-Schulaufgaben & Eltern Arbeitszeit,
- Spiel-/Freizeit,
- Tablet-/PC-/Fernsehzeit,
- Pausen,
- Mittagsschlaf,
- Elternzeit,
- Familienzeit,
- Einzelkontakte,
- Zubettgehzeit,
- Schlafenszeit.

⇒ Diesen „Tages-/Stundenplan“ für alle sichtbar aufhängen.

⇒ **Rituale** – immer wiederkehrende Handlungen – helfen, diese Struktur aufrecht zu erhalten.

z.B. bestimmte Musik für bestimmte Einheiten laufen lassen, z.B. Guten-Morgen-Lied, „Komm-zum-Essen-Lied“, „Aufräumlied“, „Jetzt-geht’s-ins-Bett“-Lied

Spezielle Plätze für spezielle Tätigkeiten (Familienzeit, Einzelkontakte etc.: Platz für Schulaufgaben (jedes Kind hat seinen Platz), Tobe-/Spiel-/Quatschmachort woanders, Entspannung/Ausruhen möglichst wiederum woanders

Passende Beleuchtung: klares Licht fürs „Arbeiten“, Basteln, Lesen u.ä.; gedämpftes Licht zum Ausruhen und Zu-Bett-Geh-Ritual

Plätze schön herrichten, um Lust auf die anstehenden Aufgaben zu machen, z.B. Tisch decken, Monitore/TV ausschalten, Zubehör bereitlegen, dekorieren u.ä.

- ⇒ Gemeinsam aufgestellte **Regeln** unterstützen. Doch bleiben Sie dabei locker und geben Sie mehr Freiräume als sonst. Schrauben Sie Ihre Ansprüche nicht zu hoch, sondern lassen Sie auch mal „alle Fünfe gerade sein“.
- ⇒ Verlangen Sie nichts Unmögliches! Wichtig ist, dass die wenigen, aber aufgestellten Regeln eingehalten werden können.
- ⇒ Besprechen und erklären Sie sie gründlich im Kreise der Familie und erinnern Sie sich gegenseitig daran.
- ⇒ Also:
Nicht zu viele Regeln, die wenigen jedoch gründlich besprechen und konsequent berücksichtigen. Bleiben Sie dabei locker und geben Sie mehr Freiräume als sonst. Verständnis und eine Portion Humor helfen dabei!

Ein klarer Rahmen im Familienleben hilft allen in der Familie, sich zu entspannen, miteinander schöne Dinge zu erleben sowie Stress zu reduzieren: „Jugenderholung“ für zu Hause.

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

- **Plätzchen backen:**
Vermische dafür 100g Zucker, 200g Butter oder Margarine und 300g Mehl gut. Wenn du möchtest könnt ihr noch 1 Ei mit unterkneten. Nach dem der Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank war, rollt ihr ihn aus und bakt eure fertigen Plätzchen für ca. 10-15 Minuten bei 180 Grad im Ofen.
- **Karotten, Gurken, Paprika als Figuren schneiden und so servieren**
(siehe auch: Lustig, schräg und schrill, <https://www.eltern.de/obst-fuer-kinder>)

Bewegung

- **Draußen:**
Springseilhüpfen: einzeln springen, Durchlauf, „Teddybär“: Ein Kind springt im Seil, die Seilschwingenden rufen zu:
Teddybär, Teddybär, dreh dich um,
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm,
Teddybär, Teddybär, zeig deinen Schuh,
Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?
Die Person im Seil macht die dem Vers genannten Bewegungen, dann wird laut gezählt.
- **Draußen:**
tägliche Sportstunde:
<https://www.youtube.com/user/albabasketball>



Für den Kopf

- **Tägliche Aufgaben zum Auf- & Zuklappen:**



- **Tagesrätsel:** <https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

Basteln und Kreatives

- **Sockenpuppen:** <https://www.talu.de/handpuppen-selber-machen/>
- **Ketten aus Kokosnussschalen:** <https://www.dorfama.de/anleitung-kettenanhaenger-aus-kokosnuss-schalen-basteln/>
- Schreibe eine **Quarantäne-Geschichte** (als Krimi, Romanze, Action/Thriller o.a.) und lese sie den anderen vor.

Träume/Ruhe/Entspannen

- **progressive Muskelentspannung:** <https://www.youtube.com/watch?v=phbklbqG1JI>