

Tipps für Eltern: Zuhause-Spielideen und Online-Angebote

Anregungen für Eltern, die ihr Kind/ihre Kinder wegen der Corona-Epidemie zu Hause betreuen

Tipp 1: den Tag strukturieren

Sie und Ihr Kind sind es gewohnt, einen bestimmten Tagesrhythmus einzuhalten. Versuchen sie das auch weiterhin, denn eine Struktur gibt Halt und Sicherheit. Je jünger das Kind ist, umso sinnvoller ist es, die Essens- und Ruhezeiten zu Hause am Kita-Alltag zu orientieren. Beziehen Sie dabei auch die Wünsche Ihres Kindes so gut es geht mit ein. Machen Sie den Tagesablauf für alle sichtbar. Sie können diesen mit Ihrem Kind ähnlich einem Stundenplan verschriftlichen bzw. mit Bildern oder Symbolen kreativ gestalten.

Tipp 2: für Abwechslung sorgen

Um eine gesunde Entwicklung des Kindes zu unterstützen, sollten sich Anspannung und Entspannung über den Tag verteilt abwechseln. Das bedeutet, dass kognitiv und kreativ anregende Tätigkeiten, Bewegungs- und Ruhephasen jeden Tag auf dem Plan stehen sollten. Dabei kommt dem Spiel die größte Bedeutung zu, denn es entspricht der kindlichen Art die Welt zu entdecken, sie zu begreifen und zu lernen.

Tipp 3: Optimismus ausstrahlen

Viele Kinder hören Nachrichten oder sehen Medienberichte zur Corona COVID-19 Pandemie bzw. spüren, dass es eine Unsicherheit auch bei den Erwachsenen gibt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als wichtige Bezugspersonen des Kindes einerseits die Fragen, die ihr Kind in dieser Zeit bewegen entwicklungsgemäß beantworten und andererseits Sicherheit und Optimismus ausstrahlen. Versuchen Sie eine Nachrichtenflut zu vermeiden und informieren Sie sich zu geplanten Zeiten am Tag.

Tipp 4: Zeit nutzen

Kinder und Eltern sagen oft, dass sie sich mehr Zeit miteinander wünschen. Jetzt haben Sie Zeit und Sie können auch längerfristige Projekte in Angriff nehmen oder Liegengebliebenes gemeinsam in Angriff nehmen. Warum nicht mal wieder die Gitarre auspacken, die Briefmarkenalben suchen oder die Nähmaschine aufbauen und dem Kind das Hobby nahebringen? Oder holen Sie die Eisenbahn, das alte Puppenhaus, das angefangene Riesenpuzzle aus dem Versteck und überlegen Sie sich gemeinsam, wie das Projekt umgesetzt werden kann. Jetzt ist auch Zeit für das Umgestalten oder Streichen des Kinderzimmers, das Aussortieren der alten Spiel- oder Anzihsachen, das Ordnen alter Fotos, reparieren oder Verschönern.

Tipp 5: Aufgaben verteilen

In den Kindertageseinrichtungen lernen die Kinder Selbstständigkeit. Sie lernen sich alleine an- und auszukleiden, übernehmen z.B. beim Tisch decken, abwischen,

Blumen gießen oder auch bei der Versorgung des Kita-Hundes regelmäßige Aufgaben. Oft sind Eltern erstaunt, wenn Sie das hören. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu. Besprechen Sie mit Ihm, welche Aufgaben es übernehmen möchte und sprechen Sie Aufträge aus. Auch diese können Sie in einem Plan visualisieren. Beziehen Sie dabei die Vorlieben Ihres Kindes mit ein. Kinder erleben so, dass Sie einen sinnvollen Beitrag zum Familienleben leisten können und sind stolz.

Tipp 6: Höhepunkte schaffen

Planen Sie regelmäßig (möglichst jeden Tag) Höhepunkte für Ihr Kind ein. Das kann z.B. ein Bewegungsparcours, eine Kissenschlacht, eine Vorlesestunde, gemeinsames Filme schauen, Quatsch machen, Singen, Tanzen, Sport, ein beliebtes Spiel, das sich das Kind jeden Tag wünschen darf, oder ähnliches sein. Denken Sie sich Rituale dafür aus wie z.B. die Zauberkiste, die jeden Tag abwechselnd geöffnet werden darf. Dort findet sich immer eine neue Idee, was gemacht werden kann. Bei älteren Kindern können diese und Sie ihre Wünsche aufschreiben und in die Kiste legen. Täglich wird dann gezogen, welches der gemeinsame Höhepunkt des Tages ist.

Tipp 7: Kontakte pflegen

Auch wenn es derzeit nicht möglich ist die Verwandten, Freunde und Bekannten zu besuchen, gibt es viele Möglichkeiten den Kontakt zu pflegen. Lassen Sie je nach Alter des Kindes gerne zu, wenn es jetzt unbedingt die Oma anrufen möchte, um ihr etwas zu erzählen und ermuntern Sie Ihr Kind ausdrücklich dazu. Skypen oder telefonieren Sie regelmäßig, das ist nicht nur für Ihr Kind und Sie wichtig, sondern auch für Ihre Kontaktpersonen.

Tipp 8: Zeit für sich einplanen

Versuchen Sie für alle Familienmitglieder, die zu Hause sind, Rückzugsmöglichkeiten bzw. Ruhephasen einzuplanen, damit jede/jeder einen individuellen Spielraum behält. Zeit für sich allein nutzen zu können z.B. zum Spielen o.ä. ohne Störungen von anderen ist ein wichtiges Bedürfnis, das auch bei Kindern berücksichtigt werden sollte.

Liebe Eltern und Interessierte,

konkrete Spielanregungen für Ihr Kind und die Familie finden Sie auf der Homepage der Familienbotschaft, unserem Informationsportal für Familien in Mecklenburg-Vorpommern

<http://www.familienbotschaft-mv.de>

Machen Sie mit! Teilen Sie Ihre Ideen tagesaktuell auf Facebook und Twitter, damit andere Familien diese nutzen können:

http://www.familienbotschaft-mv.de/freizeit/beschaefigungsidee/?no_cache=1

Zuhause-Spielideen für Kinder von 0-10 Jahren

Alter	Bewegungstipps	Spiel- und Lernideen	Tipps für Ruhe- und Entspannung
0-3	<p>-Spiele mit dem Luftballon (pusten, fangen, auf dem Arm balancieren, schießen)</p> <p>-Softballspiele drinnen (Knüllen Sie Zeitungspapier zum Ball, fixieren es mit Klebeband, stecken es in einen Kopfkissenbezug und stellen so selbst einen „Softball“ her. Damit werfen, fangen, gegen Wand oder in Eimer werfen, schießen)</p> <p>-Parcours absolvieren (unter Stuhl durchkriechen, auf Kissen steigen, über Decke gehen, in Karton steigen, über Hindernis hüpfen, Ball vom Stuhl nehmen, auf der anderen Seite ablegen)</p> <p>-Tiere nachahmen (watscheln wie eine Ente, auf allen Vieren wie ein Hund,</p> <p>-Tobe- und Versteckspiele</p>	<p>-Malen (möglichst großflächig mit dicken Buntstiften oder Wassermalfarbe Kinder ausprobieren lassen)</p> <p>-Kreativ gestalten (Papier reißen, mit Kinderkleber aufkleben; Stempeln)</p> <p>-Knopfdose (Knöpfe nach Farben in Gefäße sortieren, Bilder mit Knöpfen legen und fotografieren)</p> <p>-Auto oder Zoo spielen (auf großes Papier ein Straßennetz oder Zoo aufmalen und mit Autos, Tieren und kl. Puppen bespielen)</p> <p>-Puppen (Puppe an- und ausziehen, im Wagen fahren, füttern, Schlaflied singen)</p> <p>-Bausteine (Türme bauen und einstürzen lassen bereitet Kindern Spaß, Haus und Brücken bauen)</p> <p>-Singen und Tanzen (zur Musik tanzen, klatschen und bewegen)</p> <p>-Kinderreime und -lieder, Kniereiterversen (Hoppe, hoppe, Reiter; Kommt ein Mann die Treppe rauf;)</p> <p>-Mithelfen im Haushalt (Tisch aufdecken, Wäsche in Waschmaschine legen)</p>	<p>-Kuscheln</p> <p>-Vorlesen (auf dem Schoß oder im Liegen auf der Couch)</p> <p>-Höhle bauen (mit Decken, Bettlaken und darin evtl. mit Taschenlampe verkriechen)</p> <p>-Entspannungsmusik hören</p>
3-6	-Bewegungsparcours	-Kneten, Seifenblasen (im Bad oder auf Balkon)	

	<p>(siehe 0-3jährige Kinder altersangemessen verändern)</p> <p>-Bewegungsgeschichten (Gehen` wir heute auf Löwenjagd)</p> <p>-Bewegungsgeschichten gemeinsam erfinden (zu denen die Kinder sich bewegen z.B. „Da kroch sie wie eine Katze um den Tisch“ und „setzte sich in die Hocke und hielt die Hände vor die Augen“)</p> <p>-Bewegungsspiele zum Mitmachen für Kinder auf Spielkonsolen (altersgerecht auswählen)</p>	<p>-Puzzeln, Stempeln, Drucken, Ausmalen</p> <p>-Kaufmannsladen, Garage, Puppenhaus (aus Kartons, Tisch o.ä. aufbauen, ausgestalten und damit spielen)</p> <p>-Bausteine und Lego (Bauwerke fotografieren und Fotobuch fürs Kind anlegen)</p> <p>-Kochen, backen (Kinder-rezepte und -kochbücher nutzen)</p> <p>-Anpflanzen und pflegen (z.B. Kresse säen und das Wachsen beobachten)</p> <p>-Experimente für Kinder (einfache Experimente, Tipps siehe Internet)</p> <p>-Puppentheater oder Fernseher (selbst bauen, Geschichten vorspielen)</p> <p>-Malen (Kunstwerke schaffen, als Inspiration Bilder von Malern wie „Blaues Pferd“ von Franz Marc nutzen)</p> <p>-Kreatives Gestalten (Papier, Steine, Holz u.a. Materialien bemalen, bekleben, verändern)</p> <p>-Rätsel lösen (selbst ausdenken bzw. in Zeitungen sind oft Kinderseiten mit Rätseln oder in Kinderzeitschriften, Rätselheften für Kinder)</p> <p>-Collagen (Bilder und Schrift aus Zeitungen, Katalogen ausschneiden und aufkleben)</p> <p>-Weben (Kinderwebrahmen selbst machen),</p> <p>-Ketten auffädeln (Papierperlen können selbst gemacht werden),</p> <p>-Bügelperlen-Bilder</p>	

6-10	<p>-Bewegungsparcours mit Rätsel verbinden (Rätsel lösen, dann Hindernis überwinden wie Hinaufsteigen, durchkriechen, Kniebeuge, Liegestütze, im Slalom um Hindernis gehen, Rolle vorwärts oder rückwärts, rückwärtsgehen, auf einem Bein hüpfen und dabei Ohr anfassend)</p> <p>-Fitness- oder Yogavideos (nutzen, damit Kinder sich auspowern können)</p> <p>-Fitnessgeräte zu Hause nutzen (bzw. Alternativen: wievielmals kannst du zwei Wasserflaschen stemmen? Fitness in Familie testen! -eigene Choreografie für Lieblingssong (Bewegungsabläufe für Lieblingssong ausdenken)</p> <p>-Bewegungsspiele auf Spielkonsolen (Kinder gegen Eltern spielen, Gewinner/in darf sich etwas wünschen)</p>	<p>-Malen (mit unterschiedlichen Materialien, Techniken experimentieren, ein Kunstbild abmalen)</p> <p>-häkeln, stricken, stopfen, nähen, knüpfen, weben (alte Handarbeitstechniken beibringen)</p> <p>-Puzzle (große Puzzle über längere Zeit machen, Puzzle selbst gestalten)</p> <p>-Rätsel, Sudoku (lösen und selbst ausdenken)</p> <p>-Bau- und Konstruktionspiele (Bauwerke fotografieren und Fotos in ein Buch kleben)</p> <p>-Handwerken (etwas gemeinsam bauen z.B. Schatzkiste, Vogelhaus, Insektenhotel)</p> <p>-Fahrrad reparieren und putzen</p> <p>-Familientagebuch auch online möglich (jeder schreibt, malt oder gestaltet abwechselnd einen Tag)</p> <p>-fotografieren</p> <p>-Film selbst machen (Handlung und Figuren überlegen, umsetzen)</p> <p>-Mediennutzung (zeitbegrenzt im Internet recherchieren, altersgemäße Spiele nutzen)</p> <p>-Wissenssendungen im Fernsehen (Podcast hören)</p>	<p>-Bücher, Comics, Kinderzeitschriften lesen (je nach Alter des Kindes alleine)</p> <p>-Hörbücher anhören (dabei Mandalas ausmalen, puzzlen)</p> <p>-Film gucken</p>
------	--	---	---