

Allgemeine Empfehlungen für den familiären Alltag
von den Erziehungsberatungsstellen
der Stadt Bochum

Struktur:

Kinder brauchen eine geregelte Tagesstruktur. Diese schafft Sicherheit.

1. feste Zeiten: fürs Essen, für Aufgaben, fürs Spielen und Schlafengehen
2. Pausen: Nach jeder Aufgabe sollte es eine Pause geben.
3. Das Wochenende können sie anders gestalten. Zum Beispiel mit einem „Wohnzimmer-Picknick“ zum Mittagessen

Wenn Kinder sich beschäftigen, dann lassen!

Wenn Kinder eine Beschäftigung haben, dann benötigen sie keine zusätzliche Anregung von außen. Außer die Beschäftigung ist gefährlich oder verletzt Regeln. Ansonsten lassen Sie die Kinder ihr Spiel genießen.

Nicht überfordern!

Merken Sie, dass es nicht klappt und die Aufgabe zu schwierig ist, dann probieren Sie etwas Anderes aus. Es ist wichtig, dass Ihre Kinder Freude an der Beschäftigung haben und kein Frust entsteht.

Medienkonsum

Besonders wenn Kinder viel Freizeit haben, möchten sie sich gerne durch Medien beschäftigen lassen. Wichtig ist dabei, dass sie klar absprechen, wie lang ihr Kind fernsehen oder mit dem Handy spielen darf. Grundschüler sollten nicht länger als 45 Minuten am Stück Medien konsumieren.

Mithilfe im Haushalt – geht immer! Kinder helfen gerne:

- Dinge holen
- beim Kochen helfen (umgießen, abwiegen, rühren, kneten)
- bei der Wäsche helfen (Handtücher falten)
- Socken-Memory macht vielen Kindern Spaß - Sockenpaare finden
- abtrocknen
- Staubsaugen
- etc...

Wie mit Wut und Trotz bei kleinen Kindern umgehen?

- Ruhe bewahren, damit die Situation nicht eskaliert
 - Kurze innerliche und räumliche Distanzierung (ohne einsperren)
 - Herausgehen und tief Luft holen
- Gefühle des Kindes ernstnehmen
 - Was ist der Grund warum sich das Kind gerade so verhält? Ist das Verhalten Ausdruck von Frustration, hat es Angst oder sucht das Kind Beziehung?
 - Dem Kind zeigen, dass man seinen Ärger versteht, sich aber nichts ändern lässt.
 - Die Gefühle des Kindes in Worte fassen. Das Kind kann dies noch nicht. Dies kann Ordnung in das kindliche Chaos bringen.
 - Verbote begründen.
- Klar sein
 - Kindgerechte Sprache verwenden. Ich-Botschaften. Kurze, knappe Erklärungen.
 - Auf gleicher Höhe mit dem Kind sein. Blickkontakt suchen. Eventuell Körperkontakt aufnehmen.
 - Die Mitteilung „hier entscheide ich“ gibt dem Kind Sicherheit und wirkt beruhigend.
- Nicht zu viel verbieten
 - Überlegen was einem wirklich wichtig ist.
 - Zu viele Verbote überfordern und frustrieren das Kind.
 - Erfolge zulassen.
 - Da, wo es geht, Kinder ausprobieren lassen.
- Konsequenz sein
 - Was verboten ist, bleibt verboten, sonst blicken Kinder nicht mehr durch und testen dauernd erneut die Grenzen.
 - Ausnahmen sollten als solche deklariert werden und sind erst sinnvoll, wenn die Regeln klar sind.
- Situationen vorhersehbar gestalten
 - Das Kind auf Situationen vorbereiten.
 - Rechtzeitig ankündigen, konkret mit vorhersehbaren Angaben.
 - Rechtzeitig Planen, damit nicht alles auf einmal kommt und Hetzerei entsteht.

- Ablenken
 - Alternativen anbieten, Trotzen und Wut gehören dazu und sind ok. Trotzdem brauchen Kinder manchmal Hilfe, aus ihrem Zorn wieder herauszufinden.
- Trotzfallen umgehen
 - Situationen umgehen, die die Kinder zusätzlich oder vorhersehbar aus der Balance bringen (z.B. bei Müdigkeit, Krankheit, Hunger etc.).
- Langeweile meiden
 - Langeweile ist ein guter Nährboden für Trotz. Wer ausgelastet und zufrieden ist, hat weniger Zeit zum Trotzen.

Spielideen für zu Hause

Kim-Spiele für jedermann

- mindestens zwei Mitspieler nötig
- aufmerksam wahrnehmen, Gedächtnis nutzen
- miteinander neue Wahrnehmungen lernen - es gibt für jeden Sinn eine Variante

Seh-Kim

- ein Spieler wird hinausgeschickt
- an den anderen Mitspielern wird etwas verändert
 - wechseln den Sitzplatz
 - vertauschen Brille
 - Kleidungsstück ablegen
- der Spieler kommt rein und muss erraten, was sich verändert hat

Nasen-Kim

- Spielleiter bereitet Düfte vor
 - halbierte Früchte (Äpfel, Orangen, Bananen, ...)
 - Fläschchen Parfüm, Essig, Öl, ...
 - Stücke von Schokolade, Wurst, Käse
- einem Spieler die Augen verbinden, dann riechen und erraten lassen

Mund-Kim

- Nahrungsmittel oder Getränke anhand von Geschmack erraten (Stück Apfel, Brot,...)

Tast-Kim

- Gegenstände in einem Tuch ertasten

Hör-Kim („Geräusch-Memory“)

- mehrere gleiche Gegenstände in eine Dose tun (Büroklammern, Salz, ...)
- schütteln und am Geräusch erkennen

2-3 Jahre:

Kinder in diesem Alter lieben Bewegung. Ideen für **gemeinsames Spielen** mit dem Kind:

Ball rollen

- sich gegenseitig zurollen
- auf ein Ziel rollen (z.B. eine Tür)
- zwischen Hindernissen rollen (z.B. unter einem Stuhl durch)

Schrägen und/oder Städte bauen

- aus Karton oder Pappe auf Dosen, Büchern oder Anderes
- die Kinder können davon einen Ball oder Autos rollen lassen
- ausprobieren, was rollt wie weit

Gegenstände in Schachteln verstecken

- Kinder packen in diesem Alter gerne aus!
- es können auch mehrere Schachteln in einander getan werden
- durch schütteln kann vielleicht erraten werden, was in der Schachtel ist

Höhle bauen (auch für ältere Kinder geeignet)

- mithilfe von Decken, Bettbezügen, Bettlaken, Stühlen, etc.
- für die Befestigung eignen sich Wäscheklammern, Gummibänder, ...
- dieses fordert alle Sinne und jeder kann mitspielen

Parcour bauen

- Kinder können hintereinander Bewegungsaufgaben lösen
 - Hinstellen auf Kissen
 - unter einen Stuhl kriechen
 - auf einem Seil oder einer Schnur balancieren

Reißen

- Zeitungen, Papier (evtl. wieder zusammensetzen oder ein Bild gestalten)
-

4-6 Jahre:

Auch Kinder in diesem Alter lieben Bewegung. Jetzt können sie auch eine Zeit lang alleine spielen:

Tiergang

- zum Beispiel auf dem Weg zum Zähneputzen
- gehen wie Tiere (wie eine Schildkröte oder wie eine Schlange)
- leise Tiere wählen, damit die Nachbarn nicht leiden

„Hüpfburg“

- als Ausnahme erlauben auf Matratzen und Betten zu hüpfen
- Purzelbäume schlagen, gerne auch mal rückwärts (auf einer Iso-Matte klappen Purzelbäume auch)

Topfschlagen (für mindestens zwei Spieler)

- ein Kind kriegt einen Kochlöffel und die Augen verbunden
- die anderen legen einen Topf mit dem Boden irgendwohin
- nun sucht das Kind, auf den Knien, den Topf mit dem Löffel
- die anderen helfen - „warm“, wenn die Richtung stimmt, sonst „Kalt“ sagen

„Leckereien-Seil“

- Kinder möchten naschen
- Obst können sie an einem Seil in Kopfhöhe anbringen
- Kinder müssen probieren ohne Hände an die Leckereien zu kommen

Hörspiele (müssten Eltern für die Kinder starten) - auf youtube finden Sie viele beliebte Hörspiele, hier ein paar Klassiker:

Benjamin Blümchen: <https://www.youtube.com/watch?v=powYrfd6XLE>

Bibi Blocksberg: <https://www.youtube.com/watch?v=xCtB8fZxHPw>

7-11 Jahre:

In diesem Alter können Ihre Kindern schon anspruchsvollere Aufgaben:

Zimmer ausräumen

- sortieren Sie die Sachen nach „Lieblingsspielzeug“ und „brauche ich nicht“ (die Kategorie „brauche ich nicht“ kann in den Keller)
- so entsteht mehr Platz fürs Spielen

bauen

- Kinder haben jetzt viel Fantasie
- aus Haushaltsgegenständen: Schachteln, Papprollen, ...
- daraus können Burgen, Autos oder Anderes entstehen
- evtl. sind im Keller noch Kartons, die auch verbaut werden können

Papierball/Sockenball

- Papier zusammen knüllen oder ein Paar Socken zusammenstopfen
- jetzt kann damit Weitwerfen und/oder Zielwerfen gespielt werden
- dazu Markierungen legen oder Gefäße nehmen und versuchen zu treffen
- Mit welchem Ball lässt sich besser spielen? Papier oder Sockenball?

Fledermausspiel

- Fledermäuse kommunizieren mit Echo
- sie rufen und durch die Antwort, wissen sie wo sie hin möchten
- das Kind ist die Fledermaus, macht die Augen zu und klatscht
- ein anderes Kind antwortet durch Klatschen
- die „Fledermaus“ muss das andere Kind durchs Hören finden

Küchen-Weltreise

- unsere Lebensmittel kommen aus aller Welt
- sortieren Sie diese nach Kontinenten
- woher kommen die leckersten Sachen?
- woher kommen die meisten?

ab 12 Jahren:

In diesem Alter können Kinder sich schon gut selbst beschäftigen. Alle Spiele, die zuvor genannt wurden, könnten ihnen Spaß machen. Zusätzlich können sie oft schon selbst Ideen entwickeln und mit Medien umgehen. Hier sind einige allgemeine Anregungen und Internetseiten.

Hörbuch gestalten

- interessante Geräusche zu Hause finden
- sich eine Geschichte überlegen
- üben
- eine Vorführmöglichkeit aufbauen (ihr dürft nur gehört, nicht gesehen werden)
- und am Ende das fertige Werk den Eltern vorspielen

Seifenblasen selbst machen:

Folgende Zutaten werden benötigt:

- Gefäß mit Pustestab
- 250 ml Wasser
- 4 TL Zucker
- 3 TL neutrales Öl
- 4-6 TL Spülmittel

Kreuzwörterrätsel erstellen

- <https://www.xwords-generator.de/de>

kostenlose Ausmalvorlagen zum Ausdrucken

- <https://www.illustratoren-gegen-corona.de/>

Und für alle, die Schulwissen üben möchten!

- Arbeitsblätter zum Ausdrucken: <https://www.grundschulkoenig.de/>
- Online-Üben mit Feedback: <https://www.schlaukopf.de/>

Die Inhalte dieses Dokuments stammen zum Teil von der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen des Kreises Minden-Lübbecke
https://www.minden-luebbecke.de/Service/Erziehungs-und-Familienberatung/index.php?La=1&object=tx_2832.3029.1&kat=&quo=2&sub=0
sowie von der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Velbert.