

Sinnvolle Beschäftigungsideen für Kinder

Liebe Mütter, Väter und Freunde der Familie, die nun zu den Kindern schauen.

Ihr seid nun die Stütze der Familie, welche die aktuellen Emotionen und Unsicherheiten der Kinder auffängt. Es ist eine spezielle Zeit und auch eine Phase, die man besonders nutzen kann ... Es steckt also auch ein Potenzial in dieser Zeit und es ist eine einmalige Gelegenheit, das Beste daraus zu machen und neue Wege zu gehen.

Grundsätzlich ist es sehr wichtig, einen Rhythmus zu haben. Das gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung. Es ist auch eine Gelegenheit, die Kinder fest in den Tagesablauf und die Gestaltung des Alltags miteinzubeziehen. Wenn sie ihre Ideen und Wünsche einbringen können, fühlen sie sich gehört und akzeptiert. Bei den nachfolgend aufgelisteten Ideen war es auch ein Ziel, die Fernseh-, Game- und Computerzeit möglichst begrenzt zu halten. Es gibt noch so viele andere tolle Aktivitäten und Möglichkeiten, um den Tag geordnet und doch abwechslungsreich zu gestalten. Im Folgenden stellen wir ein paar Ideen für drinnen und draußen vor.

- ★ **Tages- und Wochenplan** (Zeiten und Tätigkeiten) erstellen. Die Kinder helfen aktiv mit und sind ein Teil davon. Der Plan wird gut sichtbar in der Wohnung aufgehängt.
- ★ Neue **Aufgaben** und kleine Jobs verteilen. Den Kindern erklären, wieso es wichtig ist bzw. sie dazu motivieren, dass sie ihren Teil im Alltag beitragen. Es ist wichtig, die Kinder miteinzubeziehen (was wollen sie übernehmen?).
- ★ **Zimmer / Wohnung umstellen**: Die Kinder bringen ihre Ideen auf einem selbst gezeichneten Plan zu Papier und stellen diese vor. Die guten Ideen werden dann umgesetzt.
- ★ **Kochen**: Neue Rezepte und Ideen ausprobieren (evtl. anhand Videoanleitung oder Rezept). Mit den Kindern alltägliche Sachen wie Brot, Konfitüre, Sirup etc. selber herstellen, um Fertigprodukte zu umgehen.
- ★ **Tagebuch** schreiben (mein Highlight des Tages, das habe ich heute gelernt, was war heute schwierig ...)
- ★ **Kugelbahn** bauen mit verschiedenen Materialien
- ★ **Bastelarbeiten**: Haus oder Wohnung der Jahreszeit entsprechend dekorieren
- ★ **Schnurtelefon** herstellen und von Zimmer zu Zimmer «telefonieren»
- ★ Eine **Geheimsprache** erfinden
- ★ **Neue Spiele** lernen
- ★ **Alle Spiele** durchspielen, die man zu Hause hat
- ★ **Gemeinschaftspuzzle** machen (zusammen ein großes Puzzle machen und es evtl. einrahmen)
- ★ Sein eigenes Traumhaus als **Miniatur-Modell** aus Alltagsgegenständen (Karton, Zahnstocher ...) bauen und es der Familie präsentieren
- ★ **Mandalas** selber entwerfen und ausmalen
- ★ **Rätselheft** lösen
- ★ Selber **Kunst** herstellen
- ★ **Backen**: selber eine Torte, Kekse etc. backen und verzieren
- ★ **Märchen** lesen und vorlesen (z. B. ein Elternteil liest 5 Seiten und das Kind 2 Seiten)
- ★ **Theater** einstudieren, Figuren selber basteln (z. B. aus Socken), eine Vorstellung geben
- ★ Indoor-Zelt bauen
- ★ Selber **Knete** herstellen (Salzteig) und Figuren formen, ev. anmalen
- ★ **Olympiade** drinnen machen mit lustigen Disziplinen (jeder erfindet eine oder mehrere Disziplinen)
- ★ **Essensspiele** (blind verkosten und herausfinden, was es ist)
- ★ Lustiges **Fotoshooting** machen
- ★ Coole **Experimente** durchführen
- ★ Neue **Brieffreundschaften** beginnen, Verwandten, Freunden etc. schreiben
- ★ Selber **Geschichten** oder **Gedichte schreiben** und einander vorlesen
- ★ **Zaubertricks** lernen und einander vorführen
- ★ Eigene **Drinks** erfinden und mixen
- ★ Familien-**Disco** veranstalten (jede(r) darf ein paar Musikwünsche abgeben, Beleuchtung anpassen)

- ★ **Schatzsuche** veranstalten
- ★ **Picknicken** am Boden
- ★ **Traumreisen** machen (Schlaraffenland ...)
- ★ Schnur von Wohnung (Balkon, Fenster ...) zu Wohnung spannen und «**Flaschenpost**» oder Körbchen mit Botschaft schicken
- ★ **Musizieren** und eine Tonaufnahme machen
- ★ **Kunststücke** (Kopfstand, Handstand, Jonglieren etc.) üben und dann eine Zirkusveranstaltung für die Eltern durchführen
- ★ Wenn man **Haustiere** hat, kann man diese wieder einmal waschen, kämmen und ausgiebig pflegen (sofern sie dies schätzen und mögen)
- ★ **Motto-Tage/-Abende** veranstalten: ein Thema wählen (z. B. Piraten) und die Aktivitäten, Spiele, Essen und Getränke daran anpassen

- ★ **Gartenprojekte:** Baumhaus, Insektenhotel, Beete, Vogelhäuser und eigene Ideen der Kinder umsetzen
- ★ **Wasserbahnen** aus Alltagsgegenständen bauen
- ★ **Gräser, Bäume und Blumen** im Garten suchen und etwas darüber lernen (Name, Eigenschaften etc.)
- ★ **Bärlauch** pflücken und anschließend verarbeiten (z. B. Pesto herstellen)

Viel Vergnügen!