

IDEEN UND TIPPS FÜR FAMILIEN IN ZEITEN DES CORONAVIRUS

FRAUENTREFFPUNKT

Fachberatungs- und Interventionsstelle bei
häuslicher Gewalt | Kinder- und Jugendbereich |
SkF e.V. Berlin

BESCHÄFTIGUNGSIDEEN & STRUKTUREN FÜR ZUHAUSE

Mit den Kindern fünf Wochen am Stück zu Hause zu sein, kann zu einer großen Herausforderung werden. Wir haben deshalb Folgendes für Sie gesammelt: Allgemeine Tipps für den neuen Alltag sowie Out- und Indoor-Aktivitäten.

SEITE 2 - 3

STRUKTUREN & ROUTINEN

SEITE 4

MEDIENZEITEN

SEITE 5

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

SEITE 6 - 10

INDOOR-AKTIVITÄTEN

SEITE 11

HINWEIS & WEITERE KONTAKTE

KONTAKT

Adresse: Selchower Str. 11
12049 Berlin

Telefon: 030 – 6222260 /
030 – 6212005

E-Mail: frauentreffpunkt@skf-berlin.de

Wenn Sie uns telefonisch nicht erreichen:
Hinterlassen Sie uns eine Nachricht mit Ihrer
Nummer.

STRUKTUREN & ROUTINEN

① *Gemeinsame Mahlzeiten*

- Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Zu einer vereinbarten Uhrzeit
- Zusammen Gerichte überlegen und gemeinsam vorbereiten
- Vom Tag erzählen
- Ideen für den (nächsten) Tag sammeln
- Gespräche/Spiele
 - Ich sehe was, was du nicht siehst
 - Ich schmecke was, was du nicht schmeckst

② *Schularbeiten & Hausaufgaben*

- Schularbeiten **MO-FR** erledigen
- Eine **Checkliste** o. Übersicht der gesamten Aufgaben erstellen
 - Erfolgsgefühl: Die Liste wird kürzer, wenn man etwas dafür tut
 - Die Checkliste könnte auch jeweils abgehakt werden
- Feste **Zeiteinteilung** festlegen
 - z.B. vormittags und nachmittags ein Zeitfenster
- **Zeitumfang** (nicht zu lange)

Klasse	Richtwert für Hausaufgabenzeit
1. Klasse	unter 30 Minuten (langsam dran gewöhnen, nicht zu lange)
2. Klasse	30 Minuten
3./4. Klasse	60 Minuten
5./6. Klasse	90 Minuten

WORUM GEHT'S?

In der Kita und in der Schule haben Kinder **klare Strukturen** und **Tagesabläufe**, diese lassen sich auch zu Hause gut umsetzen. Routinen geben Kindern **Stabilität und Sicherheit**. Zudem machen sie einen so langen Tag, mit vielleicht weniger Aktivitäten als sonst, vorhersehbarer.

WICHTIG

Nehmen Sie den **Druck raus** und stellen Sie nicht zu hohe Anforderungen. Wenn Ihr Kind in der Zeit nicht alle Schulaufgaben schafft, ist das auch kein Weltuntergang. **Motivieren** Sie Ihr Kind. Denken Sie dabei an Ihre **eigene Schulzeit** und wie wenig Spaß es gemacht hat, wenn Sie während der Ferien für die Schule lernen mussten. **Loben** Sie Ihr Kind und stellen Sie **Belohnungen** in Aussicht, z.B.:

- Nach den Schularbeiten ein gemeinsames Spiel spielen
- Wenn Ihr Kind die ganze Woche geschafft hat: Aussicht auf einen Filmabend mit Popcorn am Wochenende

③ Obst- oder Kekspause

- Am Vormittag und/oder Nachmittag gemeinsam Obst/Kekse essen
- Währenddessen oder danach eine Geschichte lesen?

④ Ein Aufräum-Ritual

- am späten Nachmittag oder frühen Abend
- Verteilen Sie genau die Aufgaben
- Besprechen, was genau, wie aufgeräumt werden soll
- So macht aufräumen doch gleich viel mehr Spaß:
 - Musik raussuchen und ein wenig aufdrehen
 - Dazu ein bisschen tanzen, während man Klarschiff macht

⑤ Zubettgeh-Ritual

- Eine Geschichte (vor)lesen
 - oder vielleicht im Wechsel: eine Seite ich, eine Seite du
 - raten, mit welchem Wort es auf der nächsten Seite, nach dem Umblättern, weitergehen wird
- Gemeinsam eine Geschichte erfinden
- Eine Traum-/Fantasiereise vorlesen: <https://www.entspannung-plus.de/fantasiereisen-fuer-kinder/>; Tipp: bei YouTube gibt es auch Fantasiegeschichten zum Anhören
- Massieren
- Streicheln und schmusen
- Hörbuch hören, singen
- Miteinander sprechen:
 - Was war heute am Schönsten?
 - Was nehme ich mir für morgen vor?

STREIT VERMEIDEN

Halten Sie das Aufräum-Ritual in einem **angemessenen Rahmen**. Denn wenn die **Anforderungen** und Erwartungen an die Kinder zu hoch sind, wächst der **Widerstand** und es kommt möglicherweise zu Konflikten.

TIPP

Nehmen Sie sich **nicht zu viel** vor, damit Sie sich und Ihr Kind nicht **überfordern**. Entscheiden Sie selbst: **Was passt** zu mir und meinem Kind.

MEDIENZEITEN

① Radio & Podcast für Kinder

- <https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/hoeren/hoeren-podcasts-102.html>
- <https://www.mdr.de/tweens/podcast/figarino/index.html>
- <https://www.mdr.de/wissen/podcast/challenge/index.html>
- <https://www.wdrmaus.de/hoeren/>

② Kinder- und Jugendsendungen

- <https://www.zdf.de/kinder>
- <https://www.ardmediathek.de/ard/more/1CikQgTcE3i1AZDiWvCLeW/maerchen>
- <https://www.wdrmaus.de/aktuelle-sendung/>

③ Medienzeiten Höchstdauer

- Nutzen Sie die Medienzeiten der Kinder bewusst, um Dinge zu erledigen
- Mit den Kindern vorher Absprachen treffen über die Dauer der Medienzeiten
- Empfehlungen zur Medienzeit-Dauer

Alter	Hörmedien (Musik-CDs,, Hörbücher)	Bildschirmmedien (Fernsehen, Computer, Konsole Tablets, Smartphones)
0–3 Jahre	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3–6 Jahre	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6–10 Jahre	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45–60 Minuten

WORUM GEHT'S?

Medienzeiten werden sicherlich etwas mehr in nächster Zeit. Dies kann durch Sie gut **vorbereitet** und **strukturiert** werden.

WICHTIG

Haben Sie nicht so **hohe Ansprüche** an sich selbst: Ja, zu viel Medienkonsum ist nicht gut für Kinder, aber wenn es den Eltern **Pausen** einräumt und Zeit zum Durchatmen gibt, sollten wir nicht zu streng mit uns selbst sein. Dann können wir auch die Höchstdauer das ein oder andere Mal etwas ausweiten.

OUTDOOR-AKITIVITÄTEN

① Sportlich betätigen

- Radfahren / Laufradfahren / Inlineskatzen
- Man kann z.B. auch eine kleine Tour raus aus der Stadt machen, falls das vom Wohnort her möglich ist)

② Spazieren gehen

- Eine Runde um den Block laufen
- Stöcke sammeln/ Steine sammeln z.B. für Osterdekoration (s. Indoor)
- Seifenblasen selber machen und pusten (geht auch auf dem Balkon/ am Fenster)
- Die Welt mit dem Kuscheltier erkunden
→ Und es dabei fotografieren

③ Gemeinsam einkaufen

- Den Supermarkt entdecken, der z.B. nicht der Nächste ist
- Ein Spiel beim Einkaufen spielen:
 - Stadt – Land – Supermarktprodukt
 - Finde das teuerste oder billigste Supermarktprodukt
 - Was ist denn das?
Finde ein Produkt, das du nicht kennst und finde heraus, was es ist
 - Ich sehe was, was du nicht siehst

④ Handwerklich betätigen

- Dinge zusammen reparieren (z.B. Fahrrad)
- Etwas zusammen bauen: Vogelhaus, Insektenhotel (je nach Platz, know-how, Werkzeug)

WORUM GEHT'S?

Um die **Ausbreitung** des Coronavirus einzudämmen, ist es wichtig, soziale Kontakte zu minimieren und einen Großteil der Zeit in der Wohnung zu verbringen. Es ist erlaubt **mit der Familie** um den Block oder zum Einkaufen zu gehen. Es sollte jedoch der Kontakt **zu Personen außerhalb der Familie** gemieden werden. Wir haben aufgelistet, was man draußen dennoch **unternehmen** kann.

(Quelle: Verordnung zur Eindämmung des Coronaviurs in Berlin)

SPIELANLEITUNG Stadt-Land-Supermarktprodukt

1. Eine*r **sagt A**, geht leise die Buchstaben des Alphabets durch (bei Z angekommen, beginnt man von Neuem bei A)
2. Bis eine*r „**Stopp**“ sagt
3. Den Buchstaben, bei dem man in diesem Moment angekommen ist, sagt man laut
4. Jede*r **sucht** eine **Stadt, ein Land und ein Produkt**, der/die diesem Buchstaben beginnt.
5. Man versuchen etwas zu **finden**, das die anderen nicht haben. Z.B. Buchstaben“ D“: Duisburg – Dänemark - Datteln

INDOOR-AKITIVITÄTEN

Sich-Inspirieren-Lassen:

- <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp>
- <http://www.labbe.de/>
- <https://www.kindermeer.de/>
- <https://tudu.org/home>
- <https://www.abenteuerfreundschaft.de/ki-nderbeschaeftigung-bei-regen/>

① Basteln & Selbermachen

- Beispielsweise Osterdekoration: <https://www.geo.de/geolino/mensch/ostern-mit-kindern-basteln-und-rezepte>
- Bastel- und Kreativideen: (<http://www.labbe.de/>)
- Draußen gesammelte Steine bemalen oder Stöcke mit Ostereiern dekorieren
- Salzteig zum Kneten und Modellieren selbst herstellen: <https://www.schule-und-familie.de/basteln/salzteig/salzteig-rezept.html>
- Murmelbahn bauen aus Klopapierrollen: <https://www.geo.de/geolino/basteln/22323-rtkl-anleitung-murmelbahn-aus-paprollen>
- Schleim selber herstellen: <https://www.gofeminin.de/familie/schleim-selber-machen-s2447367.html>
- Freundschaftsarmband knüpfen: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15009-rtkl-anleitung-freundschaftsbaender-knuepfen>
- Vogelfutter selbst herstellen: <https://www.geo.de/geolino/basteln/8671-rtkl-voegel-im-winter-vogelfutter-selbst-machen>

WORUM GEHT'S?

Um die **Ausbreitung** des Coronavirus einzudämmen, werden wir sehr viel Zeit **zu Hause** verbringen. Damit uns nicht die Decke auf den Kopf fällt, haben wir einige **Beschäftigungsideen** gesammelt.

TIPP

Nehmen Sie sich **nicht zu viel** für einen Tag vor. Es besteht das Risiko, dass Ihr Kind sich immer wieder **umentscheidet** und am Ende 5 Dinge gleichzeitig begonnen hat.

Bieten Sie Ihrem Kind ein paar **Auswahlmöglichkeiten** an, die für Sie gut in den Tagesablauf passen. Lassen Sie Ihr Kind dann zunächst eine Beschäftigung **aussuchen** und später gibt es sicherlich Zeit für ein weiteres Spiel.

② Malen

- Ausmalbilder zum Ausdrucken:
<https://www.kika.de/selbermachen/alleausmalbilder100.html>
- Mandalas zum ausdrucken
<https://www.mandala-bilder.de/>
- Mit den Fingern malen:
z.B. Frühlingsbilder:
<https://mamakreativ.com/12-ideen-zum-malen-im-fruehling-mit-kindern/>

③ Abendteuer im Wohnzimmer

- Eine Höhle bauen, in der es so richtig gemütlich ist
- Ein Zelt in der Wohnung aufbauen
- In der Höhle oder im Zelt ein Picknick machen
- Schatzsuche

④ Geschichten vorlesen

- Alle Kinderbücher schon durch? Hier gibt es mehr: <https://www.einfachvorlesen.de/>
- Fürs Vorlesen gibt es keine zeitliche Begrenzung; Ihr Kind zeigt ihnen schon wie lange es Lust hat
- Vorlesen macht nicht nur Spaß, sondern trägt auch zur kognitiven Entwicklung Ihres Kindes bei

Alter Bilderbücher/ Bücher

0–3 Jahre regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)

3–6 Jahre regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen

6–10 Jahre regelmäßig vorlesen / lesen

TIPP

Machen Sie es sich zum **Vorlesen gemütlich** und wählen Sie ein Buch aus, das Ihr Kind (und auch Sie) interessiert. Kinder wollen oft **immer dasselbe** Buch lesen und manche Bücher darf nur **jemand bestimmtes** vorlesen. Das kann manchmal nervig sein, schlagen Sie es dennoch nicht aus, denn dies ist ein besonderes Ritual für Ihr Kind und gibt Sicherheit. **Ruhig zuhören** ist Übungssache: umso häufiger Sie Vorlesen, umso besser lernen Kinder zuzuhören. Für Kinder ist es oft nicht entscheidend, ob Geschichten **Anfang und Ende** haben: Mal möchten sie auch nur die Bilder anschauen oder ganz viele Fragen stellen.

⑤ *Klassische Spiele spielen*

- Kartenspiele (Uno, Ligretto, Skippo, etc.)
- Brettspiele (Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Monopoly etc.)
- Gruppenspiele ohne Material:
 - Pantomime (dazu selbst Begriffe ausdenken)
 - Wer bin ich?
- Inspirieren lassen – Spiele, für die man kein Material benötigt:
[https://www.spielewiki.org/wiki/Kategorie: Spiel_ohne_Material](https://www.spielewiki.org/wiki/Kategorie:Spiel_ohne_Material)

⑥ *Erde und Pflanzen*

- Kresse anpflanzen und dann irgendwann zusammen aufs Brot essen:
https://www.jako-o.com/de_DE/magazin/kreativitaet/basteln-mit-kindern/kresse-anpflanzen)
- Graskopf basteln:
<https://kinderglueck-der-familienblog.de/kreativecke/basteln/graskopf/>)
- Blumentöpfe zuhause neu bepflanzen oder Blumenkästen für draußen
- Ableger züchten und beobachten wie die Wurzeln nach und nach austreiben

⑦ *Kochen und Backen*

- Gemeinsam mit den Kindern einen Kuchen oder Waffeln backen
- Kinder bei täglichen Kochen beteiligen
- Kinder spielen parallel Kochen/Backen:
- Selbst Müsli herstellen

TIPP

Wenn alle zu Hause aufeinander sitzen ist **Unordnung** vorprogrammiert. Vereinfachen Sie sich das Aufräumen in dem Sie nicht alles an den richtigen Platz räumen. Stattdessen **räumen** Sie alles ein eine **Kiste**. Wer etwas sucht, kann darin gucken. Am Wochenende kann man dann **gemeinsam** die Dinge aus der Kisten **wegräumen**.

⑧ *Kostümiere und schminken*

- Dazu noch eine Aufführung/ Geschichte ausdenken?
- Und z.B. alles auf Fotos oder auf Video festhalten?

⑨ *Musik und Bewegung*

- Musik hören, machen, dazu tanzen
- Kinderlieder zum Mitsingen und Bewegen: <https://www.youtube.com/channel/UCctbi1Jw2jiVhj2ogdwiFdA>
- Einen eigenen Tanz ausdenken z.B. den Handwasch-Move lernen
- Den neuen Tanz filmen?
- Stopptanz/ Verstecktanz:
 - ➔ Musik laufen lassen, währenddessen laufen/ tanzen die Kinder im Raum umher
 - ➔ Wenn die Musik stoppt, dann muss man erstarren oder man muss verstecken, wenn die Musik weiter läuft
- Ein Tanz-Tutorial auf YouTube heraussuchen und gemeinsam den Tanz lernen, z.B. Moonwalk, Shuffle, Jumpstyle, etc.
- Ein Fitness-Video für Kinder auf YouTube raussuchen und gemeinsam mitmachen

⑩ *Soziale Kontakte (virtuell) pflegen*

- Telefonieren, Skypen oder Zoom-Meetings mit Freund*innen/ Verwandten
- Künstlerische Fähigkeiten aufnehmen/fotografieren und **privat** teilen
 - ➔ Tanz- oder Theateraufführung
 - ➔ Lieder singen
- Eine Sprachnachricht versenden (Etwas sagen oder auch vorsingen)

VORSICHT

Teilen Sie solche **sensiblen Daten**, wie Videos und Fotos Ihrer Kinder, nur über sichere Kanäle und senden Sie nur an vertraute Personen. Wir **raten** vom Teilen von Bildmaterialien der Kinder in **sozialen Medien** (Facebook, Instagram etc.) **ab**.

⑪ Spiele, die der Entspannung dienen

- Pizza Massage: „Pizza backen“ auf dem Rücken
- Blumen gießen (mehrmals wiederholen)
 - Kinder sind Blumen und ganz verwelkt (alles hängt, Körper ganz locker)
 - Es kommt jemand (z.B. Erwachsener) und gießt die Blumen: Plötzlich Blühen die Kinder wieder (Arme ausstrecken/ aufrichten/ Kopf anheben)
- Bewegungsspiele tragen auch zur Entspannung von Kindern bei
 - Der Boden ist Lava
 - Blinde Kuh
 - Geräusche finden (Handymusik/-wecker verstecken und Kinder müssen mit den Ohren das Geräusch suchen)

⑫ Kinder am Haushalt beteiligen

- Frühjahrs-Putz mit den Kindern:
 - Kinder am Ausmisten des Zimmers beteiligen.

SPIELANLEITUNG

Pizza-Massage

- Das Kind legt sich auf den Bauch
- Eine weitere Person ist der/die Pizzabäcker*in
- Der/die Pizzabäcker*in backt nun durch Berührungen Pizza auf dem Rücken des Kindes
- Z.B. Rücken kneten= Pizzateig bearbeiten; Streicheln = Mit Pizzasauce bestreichen
- Gut zuhören: Was fühlt sich gut für mein Kind an.

TIPP

Haben Sie bei **Haushaltsaufgaben** nicht zu hohe Erwartungen an Ihr Kind und haben Sie **Geduld**, was die Umsetzung der Aufgaben angeht, sonst verliert ihr Kind schnell die Lust. Anstatt Ihr Kind zu fragen, ob es helfen kann, können Sie ihm **Wahlmöglichkeiten** geben zwischen zwei Tätigkeiten. Vor allem für ältere Kinder und Jugendliche empfiehlt es sich, sich zusammen zu setzen und gemeinsam Aufgaben zu verteilen. **Am aller wichtigsten: Loben, loben, loben** für erledigte Aufgaben.

HINWEIS & WEITERE KONTAKTE

LIEBE ELTERN,

wir **wünschen** Ihnen gutes **Durchhalten** während dieser schweren Zeit. Es wird sicherlich nicht einfach werden und deshalb zögern Sie nicht auch mal jemanden um **Rat zu Fragen**.

Zum Schluss wollen wir noch darauf hinweisen, dass es sich hier um **Vorschläge** und grobe **Richtwerte** handelt. Nehmen Sie sich das raus, was gut für Sie ist und was Ihrer Einschätzung nach zu Ihrem Kind und dem Entwicklungsstand Ihres Kindes passt. Sollten Sie zu den Inhalten **Fragen** haben oder **Unterstützung** brauchen bei der Umsetzung, kontaktieren Sie uns gerne.

Viel Kraft und Gesundheit wünscht Ihnen

Der Frauentreffpunkt

Verfasst von:
J. Roos (M.Sc. Psych.) | A. Klüber (Dipl.-Päd.)

FRAUENTREFFPUNKT

Wir sind **jeden Tag telefonisch** für Sie da:

030 – 6222260 oder 030 - 621 2005.

Wenn Sie uns telefonisch nicht erreichen, hinterlassen Sie uns eine Nachricht mit Ihrer Nummer, wir rufen Sie schnellstmöglich zurück.

AUßERHALB DER ÖFFNUNGSZEITEN:

- **BIG Hotline:** 030-6110300
Mo-So: 8 bis 23 Uhr
- **Kindernotdienst:** 030-610061
Rund um die Uhr
- **Elterntelefon:** 0800-1110550
Mo-Fr: 9 bis 11 Uhr; Di + Do 17 bis 19 Uhr
- **Kinder- u. Jugendtel.:** 116111
Mo-Sa: 14-20 Uhr

Für die enthaltenen Links zu externen Webseiten übernehmen wir keine Gewähr.