

Tipps und Anregungen für die „Corona-Ferien“

Allgemein

- **Tagesstruktur entwickeln**
Wann stehen wir auf, was machen wir dann, wann essen wir Mittag, eventuell ein Mittagsschläfchen, wie verbringen wir den Nachmittag, wann gibt es Abendessen, was kommt danach und wann geht es ins Bett?
Einkauf so planen, dass das Kind nicht zu müde ist oder wenn es geht, in Betreuung zuhause lassen
Vorteil: alle wissen, was kommt als nächstes – sorgt für Sicherheit und ein ruhigeres Miteinander
- **Rituale** während des Tages helfen
nach dem Frühstück Zähne putzen, Schlafanzug wegräumen...
Tisch-/Abräumdienst zu Essenszeiten o.ä. festlegen
Ruhepause mittags – z.B. hinlegen, Hörspiel hören, kuscheln...
Vor-/Nachmittag: gemeinsame Spielzeit, Vorlesezeit, Schulaufgaben, rausgehen...
festes Abendprogramm: z.B. essen, festgelegte Fernsehzeit, fürs Bett fertigmachen inkl. Zähne putzen, gemeinsam singen/vorlesen, schlafen
- mindestens einmal am Tag an die frische Luft gehen (solange es noch geht)
- mit Kind „Corona-Video“ gucken: https://youtu.be/_kU4oCmRFTw

Das trägt zur Gesunderhaltung bei:

- **Hygieneregeln beachten!!! Hände waschen, Abstand zu anderen halten...**
- Ausreichend schlafen
- möglichst ausgewogen und vitaminreich essen
- Bewegung drinnen/draußen: <https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/>
- Stress möglichst minimieren (achtsam sein und eigene Signale beachten; mit anderen sprechen, sich „auskotzen“; nicht warten, bis man platzt, sondern vorher Grenzen klarmachen...)

Beschäftigungen drinnen?

- Malen, basteln
- Hindernisparcour aufbauen
- Gesellschaftsspiele spielen (Mensch ärgere dich nicht, Obstgarten, Uno, Puzzle etc.)
- „Alte Spiele“ wie z.B. Topfschlagen, Stille Post, Blinde Kuh, Verstecken...
- eine Höhle bauen
- Musik hören und dazu tanzen
- sich verrückt anziehen oder wild schminken
- Zimmer gemeinsam umräumen
- gemeinsam Fotos gucken

Einfache Spiele für zwischendurch?

- Ich packe meinen Koffer...
- „Ich sehe was, was du nicht siehst“ oder für die Kleinen „Nenn mir alles, was du siehst, was rot ist“
- Tsching, Tschang, Tschong
- Ein Spielzeug in der Wohnung verstecken und suchen lassen (da ist es kalt/warm/heiß)
- Tiere nachahmen „Wie macht eine Kuh?“ oder für die Größeren „Wer bin ich?“ - eine Person ausdenken, die das Kind durch Ja/Nein Antworten erraten muss, z.B. Spiderman
- mit Wollresten ein großes Spinnennetz im Zimmer spannen, dann einen guten Weg hindurch finden
- Tiere von A wie Aal, B wie Bär, bis Z wie Zebra finden
- Flaschendreher – z.B. auf allen vieren aus der Küche einen Becher holen, 5 x im Kreis drehen usw.
- Ein Picknick veranstalten
- eine Geheimsprache erfinden, die nur ihr versteht oder einige Begriffe der Gebärdensprache lernen
- eine 'Nachtwanderung' mit Taschenlampe in der Wohnung

Bei welchen Tätigkeiten im Haus kann ich mein Kind einbinden?

- Wäsche aufhängen...
- Tisch auf- oder abdecken
- backen (wer noch Mehl hat/bekommt)
- Essen vorbereiten, wie Stullen schmieren oder belegen
- Schränke ausmisten und auswischen
- Balkon bepflanzen

Spiele/Aktivitäten draußen?

- Rennen (Zeit stoppen von hier... bis...)
- Fangen oder Ball spielen
- Lauf- oder Fahrrad fahren
- Ahrensfelder Berg/Kienberg hoch- und runterlaufen
- Naturerfahrungsraum am Kienberg nutzen
- schreien/brüllen (wie ein Bär, Löwe...)
- mit Lupe auf Entdeckungsreise gehen
- Schatzsuche
- vierblättrige Kleeblätter suchen
- Himmel und Hölle (Hüpfspiel)
- Dosenwerfen (alte Dosen auswaschen, kl. Softball, damit es nicht so laut ist)

Was tun, wenn ich als Elternteil (oder mein Kind) am Durchdrehen bin (ist)?

- Kurz zurückziehen (nachdem sichergestellt wurde, dass dem Kind nichts passieren kann)
- bis 10 zählen
- mehrmals tief durchatmen
- die Situation unterbrechen, indem man sich z.B. umdreht, in die Hände klatscht...
- Dampf ablassen, indem ich z.B. ins Kissen schreie, ins Kissen boxe, mit dem Fuß aufstampfe...
- lachen, Grimassen schneiden – schafft ebenfalls eine Unterbrechung der Situation
- mit jemandem reden/telefonieren