

Kreative Ideen, um Kinder in den eigenen vier Wänden zu beschäftigen

Liebe Eltern und liebe Angehörige!

Die aktuelle Situation ist gerade für alle sehr fordernd. Sorgen und Ängste treten auf und vor allem für Eltern und ihre Kinder kann sich der Alltag in den eigenen vier Wänden herausfordernd gestalten. Dies gibt Anlass, kreativ zu werden und sich immer wieder neue Beschäftigungsformen zu überlegen, um mit den Kindern, trotz Corona Krise, in gutem Kontakt zu sein. Dazu findet man im Internet reichlich. In diesem Beitrag möchten wir Ihnen ein paar Anregungen geben, wie Sie sich mit Ihren Kindern in den eigenen vier Wänden gemeinsam eine gute Zeit machen können. Die Situation selbst können wir nicht verändern, aber **im Rahmen unserer Möglichkeiten mitgestalten. Und unseren Fokus auf die positiven Aspekte richten, die sie mitbringt.**

Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen hat das Informationsblatt „[Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen](#)“ erstellt, das es auch in [mehreren Sprachen](#) gibt. Die Empfehlungen, eine Tagesstruktur einzuhalten und den Tag möglichst genau zu planen, sind vor allem im Umgang mit Kindern sehr hilfreich. Kinder brauchen Struktur und Stabilität, dies vermittelt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit und Vorhersagbarkeit.

Nachdem jedes Kind in seinen Fähigkeiten und Neigungen individuell und einzigartig ist, geben wir Ihnen einige Anregungen. Jede/r kann selbst herausfinden, welche für das eigene Kind und Familiensystem umsetzbar sind, Spaß und Freude machen.

✓ **Kreativität: Basteln, Malen, künstlerisches Gestalten**

Ostern steht vor der Tür und weshalb sollten wir in einer Krisensituation auf schöne Rituale verzichten? Kinder lieben basteln, kreatives Schaffen und Gestalten. Eier färben, Bilder malen, Osterdekoration basteln, Osterstrauch schmücken, ... los geht's!!!

Auf Pinterest gibt es eine Fülle an Ideen und Anregungen, was Kinder so alles basteln können. Viele davon sind einfach für entsprechende grob- und feinmotorische Fähigkeiten adaptierbar:

<https://www.pinterest.de/mamamausblog/basteln-mit-kindern-f%C3%BCr-ostern/>

Unser Favorit übrigens, und ganz einfach zu gestalten, ist der Osterhase aus der Klopapierrolle, mit denen wir nun wohl alle gut eingedeckt zu sein scheinen 😊

<https://www.pinterest.com.mx/pin/560416747361511569/>.

✓ **Kochen und backen**

Kinder möchten sich als selbstwirksam erleben. So können sie gemeinsam mit ihren Kindern einfache Gerichte zubereiten und dabei Ihre Söhne und Töchter so viel wie möglich, selbst tun zu lassen. Wie es danach aussieht, kann den Stresspegel vieler Eltern erstmals hochfahren lassen. Stellt man sich allerdings innerlich vorab darauf ein und bespricht mit ihnen, dass danach auch gemeinsam wieder sauber gemacht wird, bietet dies auch gleichzeitig ein gutes Lernfeld.

Generell können Kinder ihren Möglichkeiten entsprechend, in Haushaltsaufgaben miteinbezogen werden und Regelverständnis wird geübt.

Nachdem es keine Neuigkeit ist, dass Zucker dem Gesundheitszustand nicht unbedingt die am besten zuträgliche Zutat ist, und Kinder nach zu viel Zucker erfahrungsgemäß oft sehr „aufgeputscht“ erscheinen, gibt es auch zahlreiche Rezepte ohne Zucker. Diese schmecken ebenso lecker!

Ein Lieblingsrezept von uns: <https://www.cookingcatrin.at/dattel-schoko-bananenkuchen/>, wobei Kinder wunderbar beim Bananen zermatschen, pürieren, rühren etc. mithelfen können.

✓ **Bewegung**

Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis und diese Lebendigkeit ist gut und wichtig! Wir sollten uns eher Sorgen machen, wenn uns unsere Lieben nicht die Wohnung auf den Kopf stellen. Bewegungsspiele in den Alltag einbauen, Kniereiterspiele, Kinderyoga... Auf Youtube finden sich auch einige workouts für Kinder. Diese Übungen können auch gezielt zur Übung der Körperkoordination genutzt werden ...

- <https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bUOoAtKSP1c>

✓ **Bücher lesen und veeeeel kuscheln**

Welche Kinder lieben es nicht, in Mamas oder Papas Armen zu liegen und sich gemeinsam Bilder anzusehen oder Geschichten vorlesen zu lassen? Eine wunderbare Möglichkeit, in Kontakt zu sein und gleichzeitig Sicherheit zu vermitteln.

Hier zwei Empfehlungen von uns, wie das Coronavirus Kindern erklärt werden kann. Dabei werden Kinder auch eingeladen selbst ins tun zu kommen, denn die Unterlagen sind zum Ausdrucken, Malen und Schreiben. Zudem gibt es die Unterlagen in mehreren Sprachen.

- <https://www.mindheart.co/descargables>
- <https://www.dalmaus.com/mision-quedarse-en-casa>

✓ **Singen, lachen, tanzen**

Auch in herausfordernden Zeiten darf und soll, innerhalb der eigenen vier Wände, weiterhin gesungen, gelacht und getanzt werden. Uns Positives zuzugestehen verschlechtert die Situation im Außen nicht, könnte aber zu unserem eigenen Wohlbefinden beitragen und unsere individuelle Situation etwas verschönern.

Hier finden Sie noch weitere Internetadressen mit kreativen Ideen, um Ihre Söhne und Töchter in den eigenen vier Wänden zu beschäftigen:

- <https://www.pflegeleicht-gmbh.de/spiele-kinder-mit-behinderungen/>
- <https://ellasblog.de/behinderte-kinder-nonstop-zuhause-bedeutet-aufsicht-betreuung-beschaeftigung-pflege-und-nachdienste-24-stunden/>
- <https://www.yumpu.com/de/document/view/63177545/ideen-basteln-zu-hause-fruhling-ostern-1>
- <https://www.yumpu.com/de/document/view/63165121/ideen-si-gruppe-fur-zu-hause-matschen-sensory-play>

Teilen Sie uns auch gerne Ihre persönlichen Erfahrungen mit ...

... die **Beratungsstelle für (Vor-) Schulische Integration ist weiterhin für Sie telefonisch und schriftlich erreichbar (auch während der Osterferien)!**

Sie erreichen uns:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 15.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr

Telefon: 01/789 26 42-12

E-Mail: lernen@integrationwien.at

Viele News von uns finden Sie derzeit auf [Facebook](#) sowie auf unserer [Website](#)!

Viele Grüße, Ihr Team VorSchulische Beratung

6. April 2020