

## **Gesammelte Tipps der Schulpsychologie NÖ zur Gestaltung der Freizeit mit Kindern zu Hause**

- Grundsätzlich: Sicherheit vermitteln und Fragen der Kinder altersgemäß beantworten (Sondersendungen zur aktuellen Lage können für jüngere Kinder möglicherweise belastend sein: spezielle Kindernachrichten gemeinsam ansehen und nachbesprechen)
- Struktur erhalten, d.h. einen möglichst normalen Tagesablauf (Aufstehen, Körperpflege, Frühstück...)
- Routinen einführen (z.B. tägliche Morgenbesprechung „Was machen wir heute?“ oder die Freizeitgestaltung gleich für ein paar Tage vorausplanen und Kinder an der Planung teilhaben lassen, damit Wünsche und Ideen eingebracht werden können. Lern- und Spielzeiten gemeinsam vorplanen)
- räumliche und zeitliche Abwechslung von strukturierter und unstrukturierter Zeitgestaltung (jüngere Kinder benötigen mehr Struktur als Jugendliche)
- bei mehreren Kindern: unterschiedliche Bedürfnisse je nach Alter beachten und täglich auch etwas exklusive Elternzeit anbieten (z.B. eine halbe Stunde, in der sich ein Elternteil ohne Ablenkung dem Kind widmet, z.B. nur mit diesem Kind spielt). So kann sich auch die Stimmung beruhigen und mögliche Sorgen oder Fragen des Kindes können besprochen werden
- Lern- und Freizeit trennen (z.B. Vormittag „Schule zuhause“ und Nachmittag „Freizeit“ und - falls räumlich möglich - Arbeits- und Freizeitbereich trennen z.B. eine „Schulecke“ und eine „Spielecke“ einrichten). Schulkinder bei den Schulaufgaben unterstützen
- Regelmäßige Pausen sind wichtig

- Die Freizeit soll nicht nur durch Fernsehen, Videos und Computerspiele gefüllt werden: Begrenzung der Medienzeit (Limit setzen) und hier auch als elterliches Vorbild dienen.
- Kindern mit nichtdeutscher Erstsprache und Schwierigkeiten beim Spracherwerb fehlt möglicherweise der Kontakt zur Unterrichtssprache Deutsch. Für den Medienkonsum folgt daraus, dass die Eltern speziell darauf achten sollten, das TV-Programm entsprechend weniger in der Erstsprache, sondern in erster Linie auf Deutsch zuzulassen.
- Sozialkontakte mit Freunden, Freundinnen über Telefon oder Messenger-Dienste sind selbstverständlich, damit der Austausch und die Aufrechterhaltung der Sozialkontakte gewährleistet sind
- Kindern die Möglichkeit bieten, Kontakt zu für sie wichtige Personen halten zu können (z.B. auch gemeinsam regelmäßig mit den Großeltern telefonieren)
- Zeit miteinander verbringen und gemeinsam gestalten:
  - Kinder in die täglichen Hausarbeiten miteinbinden (gemeinsames Kochen, Backen, Garten bepflanzen...)
  - Singen, musizieren
  - gemeinsam basteln
  - Fotoalben anschauen
  - Geschichten erzählen (z.B. aus dem Lieblingsmärchen ein Hörspiel machen)
  - neue Dinge ausprobieren (selber Zauberknete/Schleim herstellen, Ideen aus dem Internet/App „Pinterest“ holen, ein kleines Zelt im Wohnzimmer aufbauen und eine Lesenacht mit Taschenlampe machen oder Indoor-Camping mit Grusel-Geschichten als Abwechslung)
  - Zeit für gemeinsame Spiele (Brettspiele, Puzzle - große Puzzles kann man über Tage/Wochen bauen-, Kartenspiele, Lego oder selbst erfundene Spiele)
  - Vorlesezeit
  - gemeinsames Ansehen von Medieninhalten und darüber sprechen (z.B. DVD)
  - eine Tagesaufgabe überlegen (z.B. jeden Tag ein kurzes Video drehen, dass sie dann den Großeltern, Freunden ect. schicken)
  - Themenabende: jedes Familienmitglied darf sich einen Themenabend aussuchen oder – bei jüngeren Kindern – aus verschiedenen Themen und Varianten wählen: z.B.

gemeinsam kochen, spielen (z.B. Eltern dürfen auch mit Kindern PC Spiele mitspielen), lesen, Film anschauen, basteln...

- (wo möglich) gemeinsame Spaziergänge (diese werden interessanter, wenn z.B. kleine Aufgaben – z.B. eine Schnitzeljagd - eingebaut werden, mit Straßenkreide gezeichnet wird -z.B. Tempelhüpfen oder verstecken gespielt wird)

- zuhause: Indoor-Schnitzeljagd (Kinder sollen dies für die Eltern vorbereiten; sie sollen dabei z.B. auch Pläne/Skizzen vom Haus bzw. der Wohnung machen und einzeichnen wo sie Dinge verstecken... das fördert nebenbei auch die visuell-räumliche Verarbeitung), kleine Theaterstücke (Bsp: Reizworttheater – man gibt den Kindern eine Liste von 10 unzusammenhängenden Wörtern und sie müssen daraus ein Theater machen), Tanzchoreografien, Zaubertricks einstudieren und dann eine Aufführung im eigenen Familienkreis veranstalten

- den Fundus an vorhandenen Büchern, Spielen und CDs durchwühlen und dabei Schätze heben (um trotz geschlossener Bücherei und Geschäften zu neuen Büchern und CDs für Kinder zu kommen, bietet sich eine Tauschbörse mit Nachbarn an. Vereinbart über WhatsApp, Übergabe natürlich kontaktlos, als Sackerl vor der Wohnungstüre)

- Kindern und Jugendlichen auch Zeit für sich ermöglichen:
  - Zeit für sich selbst
  - Bereitstellen von Kreativmaterial (Sand, Papier, Stifte, Farben)
  - Zeit, Bücher zu lesen
  - Zeit für Freunde (Skype, Whatsapp, Facetime, Discord, Zoom etc.)
  - sich um das Haustier kümmern bzw. mit ihm beschäftigen
  - Briefe schreiben, Tagebuch führen
  - übrigens: auch einmal Langeweile zu haben ist ok (...das regt die Kreativität an)
- In der gegenwärtigen Situation spielt Bewegung eine zentrale Rolle, daher Bewegungsmöglichkeiten anbieten und nutzen (YouTube, Angebote von Turnvereinen, Yogagruppen etc. werden jetzt oft online gestellt). Dort wo es möglich ist, an die frische Luft gehen in anderen Fällen Spiele mit Kindern machen, bei denen sie sich bewegen:
  - Rhythmusspiele zur Musik: Reise nach Jerusalem, Rhythmen mitklatschen, etc
  - Hör auf das Wort: Es wird Musik gespielt. Vorher macht man sich je nach Alter des Kindes ein paar Übungen aus, die gemacht werden müssen, wenn ein bestimmtes Wort

ertönt (zum Beispiel: "Fuchs du hast die Gans gestohlen" --> immer bei "Fuchs" 3  
Hampelmänner, bei "her" 3x springen, bei "Jäger" 5 Liegestütz, etc  
- Zeitungslabyrinth: knapp über Kopfhöhe der Kinder Wäscheleinen durch die Wohnung  
spannen und daran einzelne Zeitungsblätter aufhängen -> durchlaufen, ohne Geräusche  
zu machen, mit geschlossenen Augen einem Geräusch folgen (Achtung, in dem Fall  
bitte Ecken abpolstern und Stolperfallen beseitigen)  
- Motorikparkour: aus verschiedenen Dingen eine Straße durch die Wohnung legen  
(Steine, Kastanien, Stöcke, Decken, Altpapier, knisterndes Plastik, etc). Dann gehen alle  
ganz bewusst barfuß darüber. Schult das Gleichgewicht und die Koordination

### **Gesammelte Links:**

[https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF)

<https://orf.at/stories/3158052/>

<https://sport.orf.at/stories/3060933>

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.spiele-fuer-kinder-drinnen-zuhause-mhds.eao2ae7f-964f-46ef-bf5b-73e3f4ed12a1.html>

<https://pola-magazin.de/corona-schule-geschlossen-quarantaene-ideen-tipps/>

<https://www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/>

<https://www.vlikeveronika.com/indoor-beschaefigungsideen-fuer-kinder/>

<https://parade.com/1009774/stephanieosmanski/things-to-do-with-kids-during-coronavirus-quarantine/>

<https://www.familienleben.ch/freizeit/basteln/>

<https://www.wienextra.at/>

<https://kinderuni.at/forsche-und-staune/experimente/>

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

<https://artsandculture.google.com/asset/la-mousm/DAHJbJFZKvLOMw>

<https://artsandculture.google.com/exhibit/garden/vAJiLPtzUsL6KQ?hl=en>

[https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?hl=en&sv\\_lng=-73.95910408971746&sv\\_lat=40.78300479194561&sv\\_h=-41.967089595290034&sv\\_p=-3.399274863256977&sv\\_pid=yA-1cG2hX52cwu8uPbFfMg&sv\\_z=0.9645743015259169](https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?hl=en&sv_lng=-73.95910408971746&sv_lat=40.78300479194561&sv_h=-41.967089595290034&sv_p=-3.399274863256977&sv_pid=yA-1cG2hX52cwu8uPbFfMg&sv_z=0.9645743015259169)

<https://ist.ac.at/en/popupscience/> (dzt. gibt es als "pop-up science" jeden Tag eine kleine Forschungseinheit für Kinder, kurze Experimente für zuhause, Treffen mit Wissenschaftlern etc.)

## Zu Hause bleiben und Spaß haben: „Corona-Spaßliste“



Wenn die Schule ausfällt, dann sollst Du daheim bleiben.  
Du sollst NICHT deine Freunde treffen. Verbringe die Zeit mit Deiner Familie.  
Damit es eine schöne Zeit wird, haben wir Ideen gesammelt.  
Viel Spaß!

Wir nehmen  
Rücksicht aufeinander!  
Sonst werden die  
Krankenhäuser  
zu voll und man kann  
nicht mehr allen helfen!

Ideen: Klasse 1 b der Ulrich-von-Thürheim-Grundschule Buttenwiesen

Playmobil spielen

Lego bauen

Gesellschaftsspiele spielen

lesen und vorlesen

sich vorlesen lassen

Hörspiele anhören

singen

ein Instrument spielen / üben

mit Autos spielen (Hotwheels)

Puzzles machen

ferngesteuertes Auto fahren lassen

Zirkusvorstellung für die Eltern einstudieren

Zaubershow für die Eltern vorbereiten

malen oder Ausmalbilder anmalen

basteln (massig Ideen im Internet)

Kuchen backen

Kochrezepte ausprobieren

Mama oder Papa helfen

tanzen

Schleich spielen

Barbies spielen

eine Höhle bauen

aufräumen

in der Badewanne baden

Rätsel lösen

Rätsel erfinden, Labyrinth malen



Kariertes Papier /Muster (Kästchen anmalen)

Geschichten erzählen oder schreiben

Fotos anschauen

Fotos machen

auf dem Dachboden / im Keller „kruschteln“

ausmisten



### Im Garten:

Trampolin hüpfen

rutschen, schaukeln

im Sandkasten spielen

auf einen Baum klettern

Tippi aufbauen

ein Osternest bauen

ein Beet anlegen

ein Zelt aufbauen, zelten

Lagerfeuer machen, Stockbrot

Grillen

mit den Haustieren spielen

wenn es warm wird:

Gartendusche, Wasserrutsche

Pool aufbauen, baden

### Draußen ohne

### andere Leute:

Spazieren gehen

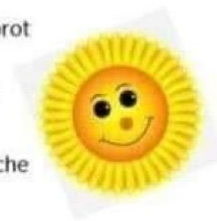
eine Radtour machen

Inliners fahren

Papierschiffchen

schwimmen lassen

Drachen steigen lassen



- Nicht vergessen:**
- gründlich Hände waschen
  - in die Armbeuge husten / niesen
  - nicht ins Gesicht fassen
  - kein Händeschütteln
  - außer Haus wenig anfassen



Omas

Opas

möglichst NICHT treffen!  
Für ältere Menschen ist  
Corona gefährlich!

- Bilder malen • Briefe schreiben
- Anrufen • Sprachnachrichten
- für sie einkaufen und  
alles vor die Tür  
stellen

**Wenn du  
Oma + Opa  
doch triffst**

Nicht zu nah hingehen,  
nicht die Hand geben  
Spazieren gehen ist gut!