

[Tipps und Hinweise für Familien - ÜBERSICHT](#)

Corona-Zeiten - Tipps und Hinweise für Familien - Gemeinsame Familienzeit abwechslungsreich gestalten!

Tipps und Hinweise für Familien - gemeinsame Familienzeit abwechslungsreich gestalten!

Aufgrund der aktuellen Situation angesichts der Corona-Krise, den Schließungen von Schulen und KiTa-Einrichtungen, verbringen viele Familien nun mehr Zeit miteinander.

Für viele Eltern, Mütter und Väter stellt sich aus diesem Anlass die Frage:
Wie kann ich als Mutter und / oder als Vater die gemeinsame Zeit mit meinen Kindern abwechslungsreich und gut gestalten?

Das Team der [Erziehungs- und Familienberatungsstelle für den Landkreis Mansfeld-Südharz \(ASFW\)](#) hat sich dazu Gedanken gemacht. Die Spezialistinnen der Beratungsstelle für alle Fragen rund um Familie und Erziehung haben für Sie einige Tipps für die gemeinsame Familienzeit zusammengestellt.

Holen Sie sich die Anregungen und Tipps für die gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern:

[Tipp`s - die gemeinsame Familienzeit abwechslungsreich zu gestalten - Zeit FÜR- und MITEINANDER \(PDF-INFORMATIONSBLETT ZUM HERUNTERLADEN\)](#)



Das Albert-Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V.

Tagesstruktur

TIPP's

...die gemeinsame Familienzeit
abwechslungsreich
zu gestalten

Zeit FÜR- und MITEINANDER



Geben Sie sich und Ihrem Kind eine regelmäßige Tagesstruktur und planen Sie feste Zeiten ein, z.B. für:

- Aufstehen, Zu-Bett-Gehen
- Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Vesper, Abendbrot)
- Ruhephasen (z.B. Mittagschlaf für kleinere Kinder, Chillzeit, Beschäftigung allein)
- Förder- und Lernzeit (z.B. schulische Aufgaben, Lernangebote)
- Mediennutzung (TV, Tablet, Handy)
- Spiel und Bewegung im Freien
- Gemeinsame Spielzeit (Gesellschaftsspiele, Spiele zuhause)
- Mithilfe im Haushalt, Einkaufen
- Vorlese- / Erzählzeit
- Zeit zur Entspannung für Eltern

Beschäftigungsmöglichkeiten

...für drinnen

1. Gesellschaftsspiele jeglicher Art
- Kartenspiele
- Brettspiele
- Würfelspiele





Das Albert-Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V.

2. Konzentrationsspiele, z.B.

- Ich packe meinen Koffer
- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Lego sortieren und aufbauen
- Wortketten bilden (Hausboot - Bootsanker - Ankerkette...)
- Tiere raten (Ich denke an ein Tier mit A. ...die anderen raten was es ist)
- Schiffe versenken (Vordruck - Schiffe einmalen - raten wo die Schiffe des Gegenübers sind)
- Stadt-Land-Fluß (Tabelle, Worte mit gleichem Anfangsbuchstaben finden)
- Fühlbox (Dinge verdeckt in Box erfühlen)
- Bild auf Rücken malen + erraten
- Tic-Tac-Toe



3. Bewegungsspiele

- Tanzen, Liedertexte ausdenken + Tanz einstudieren, Stopp-Tanz (bei Musik-Stop in jeweiliger Position verharren)
- Feuer, Wasser, Sturm (Feuer - hinhocken, Wasser- Fußboden verlassen, Sturm - hinlegen)
- Klammern jagen
- Verstecken spielen
- Gemeinsam Singen
- Gemeinsam Sport machen
- Luftballon- Spiel (viele Luftballons, kein Ballon darf die Erde berühren)

4. Spiele mit Alltagsgegenständen

- Zeitungstanz (Zeitung wird bei Musikpause verkleinert)
- Dinge in der Wohnung verstecken und suchen lassen
- Klammern abjagen (jeder bekommt 4 Klammern, an Kleidung festmachen und gegenseitig „abjagen“, an eigener Kleidung festmachen bis Musik aus ist)
- Luftballontanz
- Bälle in Wäschekorb werfen



5. Bastelideen

- Mit Naturmaterial basteln (Bilderrahmen, Blumenkranz, Mobile, Fensterdekoration, Tischdeko, Insektenhotel)
- Saisonale Dekoration selbst basteln
- Aus Kartons Buden, Häuser, Autos, Roboter ...bauen
- Sockenpuppen basteln, Ketten aus Perlen/ Knöpfen
- Mit Salzteig Figuren formen (Mehl, Salz, Öl, Wasser)
- Deckchen aus Blatt ausschneiden (Blatt falten und Muster einschneiden)
- Malen, Ausmalen, Knetfiguren
- Steine sammeln und bemalen
- aus Müll Figuren basteln
- Aus Papprollen Burg oder Marmeladenbahn bauen
- Mopeds schrauben, Fahrrad reparieren/ putzen/ pflegen
- Spiele selber basteln (Memory, Würfelspiele aufmalen + spielen)





Das Albert-Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V.

6. Beteiligung im Haushalt (Kinder helfen mit, je nach Alter und Entwicklung)

- Wäsche sortieren/ legen
- Wäsche aufhängen
- Beim Kochen und Backen helfen
- Kleine Dinge selbst einkaufen lassen/ bezahlen lassen
- Dinge aussortieren/ ordnen/ aufräumen
- Müll rausbringen
- Neue Kochrezepte aussuchen und ausprobieren
- Erstellen der Einkaufsliste (Schreiben, Mengen ausrechnen, Kosten überschlagen, Geld abrechnen...)



7. ruhige Beschäftigungsmöglichkeiten

- Lesen, Vorlesen, Reime ausdenken
- Bücher ansehen
- Puzzeln
- Rätsel ausdenken und lösen (Wörter in Quadrat einschreiben, Rest mit Buchstaben füllen und suchen lassen, Labyrinth aufmalen und Weg suchen)
- Geschichten erzählen, erfinden, malen (Comics)
- Spiele am Handy, Tablet - Mediendauer beachten!
- TV (Kindersendung, Kinderfilme je nach Alter) - Mediendauer beachten!
- Hörbücher/ Hörspiel hören
- Bücher ansehen
- Puzzeln
- Rückenmassage (Wettermassage, Pizzabacken...)

... für draußen

- Im Garten Pflanzen aussäen, neu pflanzen
- Slalom laufen
- Hüpfekästchen aufmalen und hüpfen
- Hüpfegummi/ Gummitwist
- Mit Kreide malen
- Spaziergänge (Vögel beobachten, Pflanzen bestimmen, Dinge sammeln, Hund ausführen, Dinge zählen, Pflanzen/ Bäume raten, hüpfen, springen)
- Bewegungsreime („Ein Hut, ein Stock, ein alter Mann ...vor, zurück, zur Seite ran“)
- Wandern (Natur erkunden, Aussichtspunkte besuchen)
- Ballspiele jeglicher Art (Fußball, Abwerfen, Prellen, .)
- Aus leeren Flaschen Kegelspiel bauen
- Naturmaterial sammeln
- Fahrradtouren
- Federball spielen
- Frisbee werfen
- Schatzsuche
- Versteint spielen
- Seilspringen
- Skateboard fahren, Inliner fahren
- Im Regen in Pfützen hüpfen (auf wetterfeste Kleidung achten)
- Mit Handy: Geocatching, Pokemonsuche, Rätsel: Pflanze fotografieren und anhand Bild in der Natur suchen





Das Albert-Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V.

Selbstfürsorge – „Zeit für MICH“

Denken Sie daran Zeit für sich selbst einzuplanen, in der Sie sich etwas Gutes tun...

Wenn es Ihnen gut geht, haben Sie auch einen guten Blick auf Ihre Kinder!!

Nutzen Sie Stillbeschäftigungszeiten und Schlafenszeiten Ihrer Kinder für sich zum Erholen.

...Gönnen Sie sich Elternzeit.

...Tauschen Sie sich mit anderen aus.

...Wechseln Sie sich in der Kinderbetreuung ab.

Nehmen Sie sich Zeit...

- zum Kaffee trinken
- zum Austausch mit anderen
- zum Lesen eines guten Buches oder der Tagespresse
- zum Wolken beobachten ... zum Abschalten
- zum Musik hören
- für die Lieblingsserie
- für ein Schaumbad
- ... um eigenen Interessen nachzugehen



- ... sollten Sie sich mehr Ideen wünschen
- ... sollten Sie die Umsetzung gern konkreter besprechen wollen
- ... wünschen Sie sich Unterstützung
- ... möchten Sie sich gern mit jemandem austauschen

Wir stehen Ihnen als Ansprechpartner gern zur Verfügung.
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!
Sie erreichen uns unter:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle für den Landkreis Mansfeld-Südharz

- in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V. -
Straße Glück Auf 41 * 06526 Sangerhausen

Tel: 03464/ 57 29 45

e-mail: asfw-eb-sangerhausen@t-online.de

Bevor die Belastung zu Hause zu groß wird, holen Sie sich Unterstützung! Die Fachkräfte der unterschiedlichen Beratungsangebote helfen Ihnen gerne weiter!

Beratungsstellen im Landkreis Mansfeld-Südharz - INFORMATIONEN	Regional-Bereich	StandOrt	Telefon	Wegbeschreibung
Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) - Sangerhausen	Regionalbereich Sangerhausen	Sangerhausen	0 34 64 - 57 29 45	Auf Karte zeigen ...
Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle Mansfeld-Südharz (KJFB) - Eisleben	Regionalbereich Eisleben	Eisleben	0 34 75 - 711 80 90	Auf Karte zeigen ...
Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle Mansfeld-Südharz (KJFB) - Hettstedt	Regionalbereich Hettstedt	Hettstedt	0 34 75 - 711 80 90	Auf Karte zeigen ...
Familienzentrum (ABI) / Sangerhausen - Familienbildung und Familienberatung	Regionalbereich Sangerhausen	Sangerhausen	0 34 64 - 51 51 97	Auf Karte zeigen ...
Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle Mansfeld-Südharz (KJFB) - Eisleben	Regionalbereich Eisleben	Eisleben	0 34 75 - 711 80 90	Auf Karte zeigen ...

Weitere Beratungsangebote im LANDKREIS und im INTERNET sowie als TELEFON-HOTLINE finden Sie hier ...

Kinderschutz

Beobachten Sie Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen, ergeben sich für Sie direkte oder indirekte Hinweise auf Gewalt? Das Jugendamt geht allen Hinweisen einer Kindeswohlgefährdung nach. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!



Lesen Sie mehr ...

Beratungs-Angebote

Erziehungsfragen? Probleme in der Familie? Persönliche Probleme? Manchmal hilft ein offenes Ohr, ein Rat, ein klärendes Gespräch: Eltern, Mütter, Väter, aber auch Kinder und Jugendliche erfahren hier Unterstützung im Alltag, wie auch in Krisen.



Lesen Sie mehr ...

Kinder & Jugendliche

Im Landkreis Mansfeld-Südharz finden sich vielfältige Angebote für Kinder u. Jugendliche, Mütter, Väter, Eltern und Familien. Die verschiedenen Themen und Ansprechpartner finden Sie in unserer Infothek. Schauen Sie ruhig mal vorbei.



Lesen Sie mehr ...

[Das Jugendamt im Landkreis Mansfeld-Südharz](#)
[Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Eltern](#)

[Tipps und Hinweise für Familien - ÜBERSICHT](#)

From:

<https://netzwerk-kinderschutz-msh.de/> - **Netzwerk Kinderschutz - Netzwerk Frühe Hilfen - Mansfeld-Südharz**

Permanent link:

https://netzwerk-kinderschutz-msh.de/a_06_serviceangebote/corona_tipps_01

Last update: **2023/10/10 08:20**

