

# Tipps zur Gestaltung der gemeinsamen Familienzeit



-> baut euch gemeinsam eine **neue Alltagsstruktur** auf und plant **feste Zeiten** ein für z.B.

- *Aufstehen, Zu-Bett-Gehen*
- *Mahlzeiten*
- *Ruhephasen*
- *Spiel und Bewegung, gemeinsame Spielzeit – draußen und drinnen*
- *Mediennutzung (TV, Tablet, Handy)*
- *Vorlese-/Erzählzeit*
- *Zeit für sich*

-> achtet bewusst auf **positive Aktivitäten**, wie z.B. basteln, handwerken, lesen, kochen, einen guten Film gemeinsam anschauen

-> genügend **körperlichen Ausgleich**, durch z.B. Spaziergehen, Onlinefitnessübungen, tanzen, Ballspiele, ist wichtig, um wieder Abstand von der schwierigen Gesamtsituation zu bekommen

-> überlegt gemeinsam, **was euch guttun könnte** und setzt **angemessene Ziele**, wie z.B. Fotoalbum anlegen, aufräumen, Entspannungsübungen, liegengebliebene Arbeiten erledigen

-> versucht euch als Familie regelmäßig und **mit anderen auszutauschen**, z.B. Großeltern anrufen, Nachbarn unterstützen, Videotelefonie, chatten, Briefe schreiben

-> und nicht vergessen: teilt bewusst **positive Dinge und Gedanken** und gebt euch gegenseitig Halt

## Zeit FÜR- und MITEINANDER

# Nehmt euch Zeit für...

## Beschäftigungsideen für drinnen

- *Gesellschaftsspiele jeglicher Art*
- *Konzentrationsspiele*, wie z.B. „Ich packe meinen Koffer...“, „Ich sehe was, was du nicht siehst...“, Tiere raten, Bild auf dem Rücken malen und erraten
- *Bewegungsspiele*, wie z.B. „Feuer, Wasser, Sturm“, Stopp-Tanz, Verstecken spielen
- *Basteln, Malen, Kneten, Schneiden* z.B. Tischdeko aus Naturmaterialien basteln, Salzteigfiguren formen, Steine sammeln und bemalen, aus Papprollen eine Marmelbahn bauen
- *Beteiligung im Haushalt* z.B. beim Sortieren von Wäsche, Kochen, Ordnen von Dingen
- *ruhige Beschäftigungsmöglichkeiten*, wie z.B. Hörbuch hören, Film schauen, puzzeln, Bücher ansehen

## Geht raus in die Natur um z.B.

- mit dem Dreirad/Fahrrad zu fahren
- mit Kreide zu malen
- Spazieren zu gehen
- Ball zu spielen

## Selbstfürsorge – „Zeit für MICH“

- denken Sie daran Zeit für sich selbst einzuplanen
- nutzen Sie die Stillbeschäftigungszeiten und Schlafzeiten Ihrer Kinder für sich zum Erholen
- gönnen Sie sich Elternzeit
- tauschen Sie sich mit anderen aus
- wenn möglich, wechseln Sie sich mit der Kinderbetreuung ab

**Über den QR-Code oder dem direktem Link auf unserem Anschreiben finden Sie weitere Ideen und Anleitungen für die abwechslungsreiche Gestaltung des Familienalltags.**