



## **Ev.-Luth. Kindertagesstätte Bambi**

Steinstraße 43  
37441 Bad Sachsa  
Tel. 05523 – 7060

Email: [kts.bambi.badsachsa@evlka.de](mailto:kts.bambi.badsachsa@evlka.de)

### **Alles unter einem Dach**

#### **Tipps und Anregungen zur Gestaltung des häuslichen Zusammenlebens im Lockdown**

Der erste Lockdown stellte viele Familien bereits vor eine gewaltige Aufgabe. Und der zweite Lockdown steht dem in Nichts nach. Deshalb möchten wir hiermit einige Tipps und Ideen bieten, wie die Zeit gestaltet werden kann, damit wir alle gesund und fröhlich durch die Zeit kommen.

#### **Rituale**

Im „normalen“ Tagesablauf haben die Kinder feste Rituale, die sie durch den Tag leiten, das Bringen am Morgen, der Morgenkreis, die Mahlzeiten zu festen Zeiten, das Abholen. Diese Rituale sind wichtig für Kinder, da sie den Kindern Orientierung bieten. Da Kinder sich nicht an nach der Uhr richten können und deren Zeitgefühl andere Maßstäbe hat, brauchen sie diese Strukturen in ihrem Alltag.

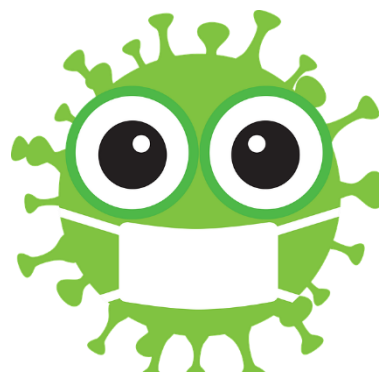


Abb. 1: Virus iXimus/ pixabay

- **Gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten**

Die Mahlzeiten können genutzt werden, um den Tag in Abschnitte zu unterteilen. Frühstück → Mittag → Teepause/Snack → Abendbrot. Diese Abschnitte geben dem Tag eine feste Struktur, um die herum geplant werden kann. Zudem sind gemeinsame Mahlzeiten ein idealer Ort, um weitere Pläne zu besprechen und sich auszutauschen. Dazu zählt aber auch das gemeinsame Beginnen und Beenden der Mahlzeit, damit alle gemeinsam in den nächsten Tagesabschnitt übergehen.

- **Tagesstruktur gemeinsam festlegen**

Legen Sie gemeinsam als fest, wie die Tage gestaltet werden. Informieren Sie dabei Ihr/e Kind/er über Termine und Arbeitszeiten. Suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten zur Selbstbeschäftigung. Ihr/e Kind/er müssen sich gegebenenfalls über lange Strecken selbst beschäftigen können. Die



Abb. 2: Familie OpenClipart-Vectors/ pixabay



## Ev.-Luth. Kindertagesstätte Bambi

Steinstraße 43  
37441 Bad Sachsa  
Tel. 05523 – 7060

Email: [kts.bambi.badsachsa@evlka.de](mailto:kts.bambi.badsachsa@evlka.de)

Selbstbeschäftigung ist dabei eine wichtige Kompetenz, die zur Selbstständigkeit führen kann. Jedoch müssen dafür attraktive Möglichkeiten geboten werden. Sprechen Sie doch beim Frühstück ab, welche Interessen das Kind für den Tag hat und suchen Sie daraufhin nach geeignetem Material für den Tag.

- **Feste Aufgaben**

Kinder wollen im Laufe der Entwicklung immer mehr Selbstständigkeit und Verantwortung übernehmen. Suchen sie gemeinsam, vielleicht beim Essen, nach Aufgaben, die das Kind jeden Tag übernehmen kann. Dabei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Sei es das Reinholen der Zeitung, Einräumen des Geschirrspülers, Tisch abräumen, Flaschen unter dem Sofa hervorholen. Diese Aufgaben können zu Beginn auch gemeinsam übernommen und dann gesteigert werden.

- **Wochenpläne**



Nicht nur die einzelnen Tage können strukturiert werden. Geben sie den einzelnen Tagen ein Thema. Sie können jedem Tag eine übergeordnete Tätigkeit geben, Aufräum-Dienstag, Gesunde-Ernährung-Donnerstag, Kuschel-Mittwoch, Spielplatz-Samstag. Auch hier ist der Kreativität freien Lauf zu lassen. Es muss nicht jeder Tag ein produktives Ziel haben. Lassen Sie Ihr/e Kind/er auch Tage bestimmen, damit jeder einen Tag hat auf den er sich besonders freut.

Abb. 3: Kalender OpenClipart-Vectors/ pixabay

### Spannung und Entspannung

Planen sie in der Tagesstruktur Phasen der Spannung und Phasen der Entspannung ein. Diese lassen sich gut mit den Mahlzeiten kombinieren.

- **Spannung**

Die Phasen der Spannung kommen meist von allein. Sie treten auf, wenn das Kind engagiert und konzentriert im Spiel ist. Wichtig ist, dass das Kind einen Ort hat, an welchem es ohne Störgeräusche und Ablenkung „arbeiten“ kann.

- **Entspannung**

Die Phase der Entspannung ist gleichbedeutend mit der Phase der Spannung. Im Tagesalltag sollte eine Zeit eingerichtet werden, an der die Kinder sich einer beruhigenden Tätigkeit widmen. Dafür eignet sich oft die Zeit nach dem Mittag sehr gut. Lesen Sie gemeinsam ein Buch oder nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam auf dem Sofa zu kuscheln. Auch ein Hörbuch oder etwas



## **Ev.-Luth. Kindertagesstätte Bambi**

Steinstraße 43  
37441 Bad Sachsa  
Tel. 05523 – 7060

Email: [kts.bambi.badsachsa@evlka.de](mailto:kts.bambi.badsachsa@evlka.de)

Entspannungsmusik im Hintergrund kann helfen. Hierfür eignet es sich gut, einen extra Platz zu schaffen, welcher gemütlich eingerichtet wird.

### **Von der Routine abweichen**

Uns alle macht vor allem der immer gleiche Tagesablauf zu schaffen. „Und täglich grüßt das Murmeltier.“ Planen sie gemeinsam mit Ihrem/n Kind/ern „Happenings“. Diese sollen nicht regelmäßig wiederkehren, sondern immer wieder abwechslungsreich die Tage verschönern. Sie können:

- **Ein Picknick im Wohnzimmer** machen
- **Einen Verkleidungstag/-stunde machen (auch Mama und Papa arbeiten verkleidet)**
- Das Kind darf einen Tag/ Nachmittag **alles entscheiden** (Essen/ Fernsehen/ Rausgehen)
- **Wohnzimmer wird zur Kissenburg**
- **Umräumaktion**
- **Wir-essen-mit-den-Finger-Tag**
- Lassen Sie Ihrer Kreativität und der Ihres/r Kindes/er freien Lauf

### **Sportstunde**

Die Räumlichkeiten bieten oft wenig Möglichkeiten zur freien Bewegung. Daher ist es umso wichtiger nach neuen Möglichkeiten der Bewegung zu sorgen.

- Spielen Sie **Gesellschaftsspiele mit dem ganzen Körper**, Sie sind die Figur
- **Bewegungsgeschichten** motivieren durch den musikalischen Aspekt zur Bewegung (Fragen sie doch in der Kita nach Ideen)
- Lassen sie Ihr/e Kind/er am **Home-Workout kindgerecht** teilnehmen

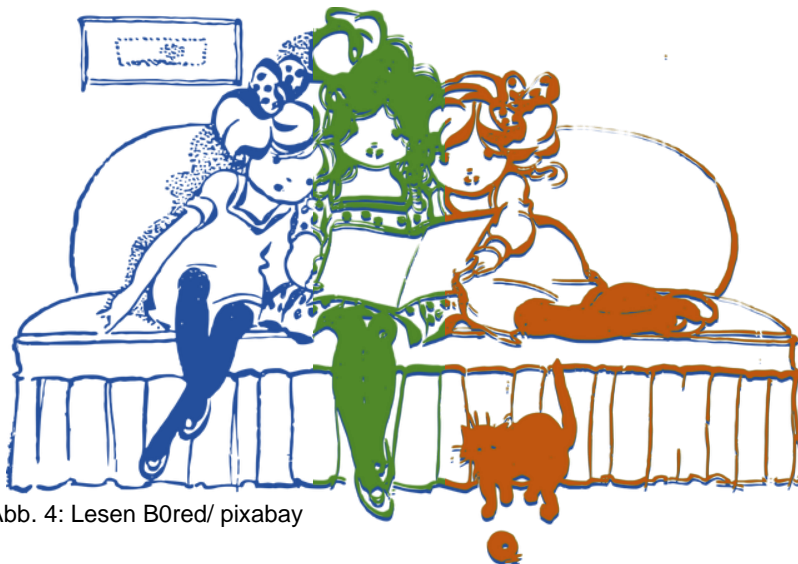


Abb. 4: Lesen B0red/ pixabay



## **Ev.-Luth. Kindertagesstätte Bambi**

Steinstraße 43  
37441 Bad Sachsa  
Tel. 05523 – 7060

Email: [kts.bambi.badsachsa@evlka.de](mailto:kts.bambi.badsachsa@evlka.de)

Weitere Informationen unter:

### **BMFSFJ: Tipps für Eltern zum Umgang mit dem Coronavirus**

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/informationen-eltern>

### **IWAP Institut für Wohn- und Architekturpsychologie: Wohnen in Zeiten von Corona**

<https://www.iwap.eu/wp-content/uploads/2020/04/Wohnen-in-der-Krise-Brosch%C3%BCre-a.pdf>

### **Schulpsychologische Beratungsstelle für den Kreis Unna: Was können Eltern tun, um Ihre Kinder gut durch die nächsten Wochen zu begleiten?**

[https://www.kreis-unna.de/fileadmin/user\\_upload/Kreishaus/40/Pdf/Corona\\_-\\_Was\\_Eltern\\_zu\\_Hause\\_tun\\_koennen.pdf](https://www.kreis-unna.de/fileadmin/user_upload/Kreishaus/40/Pdf/Corona_-_Was_Eltern_zu_Hause_tun_koennen.pdf)

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Virus

<https://pixabay.com/de/vectors/coronavirus-emoji-mundschutz-5086544/>

Abbildung 2: Familie

<https://pixabay.com/de/vectors/junge-kinder-comic-figuren-vater-1300136/>

Abbildung 3: Kalender

<https://pixabay.com/de/vectors/kalender-monat-jahr-datum-datetime-159098/>

Abbildung 4: Lesen

<https://pixabay.com/de/vectors/m%C3%A4dchen-lesung-lesen-niedlich-buch-2838810/>