

Familie- bleibt gemeinsam stark, neue Herausforderungen bieten neue Chancen!

Liebe Eltern, Großeltern, Erzieher,

heute ist Mittwoch, ein ganz besonderer Mittwoch in diesem Jahr.
Covid-19 stellt uns vor viele Herausforderungen und es gibt jeden Tag neue Informationen.

Lassen Sie uns die Herausforderung in der Familie gemeinsam bewältigen! Wir vom Familienzentrum in Nordhausen möchten Sie jeden Tag ein Stück begleiten.
Ein weiterer aufregender Tag mit Kinderbetreuung steht Ihnen und uns bevor...

Achten Sie weiterhin auf einen **strukturierten Tagesablauf** und seien Sie dennoch **abwechslungsreich**, um ihre Kinder ausreichend zu fördern und zu fordern. Kinder brauchen feste Abläufe, die ihnen Sicherheit geben.

Vielleicht wäre es für Sie und Ihr Kind hilfreich, einen Tagesablaufplan zu erstellen?

Wir hätten da **einen Vorschlag:**

Zeit	Emma-3J.	Johann-7J.	Hans-10 J.	Max-15J.	Mama	Papa
6.00-8.00 Uhr	spielt leise oder lässt sich etwas vorlesen	spielt leise oder lässt sich etwas vorlesen	schläft	schläft	schläft oder ist bei Emma und Johann, im Wechsel mit Papa	schläft oder ist bei Emma und Johann, im Wechsel mit Mama
8.00-8.30 Uhr	Waschen, Anziehen, Zähneputzen	Waschen, Anziehen, Zähneputzen	schläft	schläft	Waschen, Anziehen, Zähneputzen	Waschen, Anziehen, Zähneputzen
8.30-9.00 Uhr	bereitet mit das Frühstück vor	bereitet mit das Frühstück vor	Waschen, Anziehen, Zähneputzen	Waschen, Anziehen, Zähneputzen	bereitet mit das Frühstück vor, im Wechsel mit Papa	beschäftigt sich im Haushalt, im Wechsel mit Mama
9.00-10.00 Uhr	gemeinsames Frühstück und Tagesab-sprache	gemeinsames Frühstück und Tagesab-sprache	gemeinsames Frühstück und Tagesab-sprache, Abräumen	gemeinsames Frühstück und Tagesab-sprache, Abräumen	gemeinsames Frühstück und Tagesab-sprache	gemeinsames Frühstück und Tagesab-sprache
10.00-12.00 Uhr	Spielen, Basteln, Spaziergang	Schulaufgaben, Spielen, Spaziergang	Schulaufgaben mit Spielpausen	Schulaufgaben	Essen vorbereiten, Johann beaufsichtigen und anleiten	Hausarbeit und Emma betreuen
13.00 Uhr	gemeinsam Mittag essen	gemeinsam Mittag essen	gemeinsam Mittag essen	gemeinsam Mittag essen	gemeinsam Mittag essen	gemeinsam Mittag essen
13.30-15.00 Uhr	Mittags-schlaf	Mittagsruhe (Hörbuch)	Mittagsruhe (Hörbuch)	mit Freunden leise telefonieren oder über andere Medien	Ausruhen, sich etwas Gutes tun z.B. ein Buch lesen, Musik hören,	Ausruhen, sich etwas Gutes tun z.B. ein Buch lesen, Musik hören,

				kontaktieren	Entspannungsübung	Entspannungsübung
15.00-17.00 Uhr	Spielen, Basteln, Spaziergang	Spielen, Basteln, Spaziergang	Spielen, Basteln, Spaziergang (evtl. noch Schularbeiten)	Schularbeiten und freie Zeit	Kinder gemeinsam beaufsichtigen; bei den Kindern mitmachen z.B. ein Spiel spielen.; mit dem Partner abwechseln, um anfallende Hausarbeit o.ä. zu erledigen	
17.00-17.30 Uhr	bereitet mit das Abendessen vor	bereitet mit das Abendessen vor	hilft mit beim Aufräumen	hilft mit beim Aufräumen	bereitet mit Emma und Johann das Abendbrot zu	räumt mit Hans und Max auf
17.30-18.30 Uhr	gemeinsames Abendbrot und Auswertung des Tagesgeschehens	gemeinsames Abendbrot und Auswertung des Tagesgeschehens	gemeinsames Abendbrot und Auswertung des Tagesgeschehens	gemeinsames Abendbrot und Auswertung des Tagesgeschehens	gemeinsames Abendbrot und Auswertung des Tagesgeschehens	gemeinsames Abendbrot und Auswertung des Tagesgeschehens
18.30-19.00 Uhr	Waschen/ Duschen, Zähne putzen	Waschen/ Duschen, Zähne putzen	freie Zeit	freie Zeit oder Hausarbeit	Johann und Emma beaufsichtigen und helfen- im Wechsel mit dem Papa	Johann und Emma beaufsichtigen und helfen- im Wechsel mit der Mama
19.00-20.00 Uhr	Zubettgeh-Ritual	Zubettgeh-Ritual	freie Zeit mit Mama oder Papa	freie Zeit	Johann oder Emma-Zubettgeh-Ritual im Wechsel	Johann oder Emma-Zubettgeh-Ritual im Wechsel
ab 20.00 Uhr	Schlafen	Schlafen	Film schauen, Lesen, Hörbuch	Film schauen, Lesen, Hörbuch	Zeit mit den großen Kindern und für sich und den Partner	Zeit mit den großen Kindern und für sich und den Partner

Ein wichtiger und abschließender Punkt in der Tagesstruktur ist das **Zubettgeh-Ritual**. Einschlafrituale vermitteln Kindern Stabilität und Vorhersagbarkeit. Sie sollen das Einschlafen vereinfachen und den Tag immer gut und ruhig abschließen. Als Eltern hat man damit die Möglichkeit, mit Ruhe seinen Kindern individuelle Nähe und Zuwendung zu geben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Zubettgeh-Ritual zu gestalten, wichtig ist nur, dass es jeden Abend gleich abläuft.

Schaffen Sie im Vorfeld gute Schlafvoraussetzungen:

- für ein entspanntes Zubettgehen benötigt man Zeit
- wildes Spielen und Toben sollte davor vermieden werden
- verzichten Sie auf Medienkonsum vor dem Einschlafen, sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre
- verdunkeln Sie möglichst das Zimmer, Lüften Sie bei Bedarf vorab durch

Ein Betritual könnte zum Beispiel so ablaufen:

- nach dem Abendessen wird gespielt,
- danach Zähne putzen
- Waschen bzw. sich frisch machen und Schlafsachen anziehen
- ins Bett gehen und allen Familienmitgliedern „Gute Nacht!“ sagen
- zusammen eine Geschichte lesen oder selbst erzählen; Musik hören (Schlaflieder, Schlafgeschichten); Sternenhimmel über einen Projektor schauen, usw.



Eine mögliche Geschichte, zum Entspannen und beruhigen wäre:

„Die kleine Feldmaus zähmt wilde Tiere“

Es war ein herrlicher, lauer Sommertag. Die kleine Feldmaus und ihre Freunde spielten den ganzen Tag auf dem Feld beim Weiher. Sie spielten Fangen, Verstecken und rannten um die Wette.

„Ich habe eine Idee!“ Wenn die Feldmaus so anfing, dann waren die Freunde immer ganz gespannt. „Wir spielen Zirkus!“ „Zirkus?“ wunderte sich das kleine rosa Schweinchen. „Ja! Zirkus. Ich bin der Dompteur und ihr seid die wilden Tiere.“ „Was soll ich kleiner Frosch denn sein.“ „Du bist eine Robbe.“ „Was?“ Der Frosch konnte es nicht glauben. Eine Robbe! So ein Quark. „Und ich?“ fragte der Igel. „Du bist...“ Die Feldmaus überlegte kurz. „Du bist ein Pferd.“ „Ich bin doch kein Pferd.“, wand der Igel ein. „Ein Pferd hat doch keine Stacheln.“ „Wir spielen doch nur. Und du, Schweinchen, bist ein Löwe.“ „Yeah! Ich bin der Löwe. Huarrrrg!“, brüllte das Schweinchen gleich.

Kurz darauf saßen die drei „Tiere“ um die Feldmaus herum und „bedrohten“ sie. Die Feldmaus schwang ein längliches Blatt wie eine Peitsche. „Wilde Tiere! Gehorcht! Tut, was ich sage!“ Und das Blatt sauste über ihre Köpfe hinweg. „Rooaarrrr!“ brüllte das Schweinchen. „Hui hihihhi hi. Brrrr.“ machte das Pferd und warf den Kopf hin und her. „Urk Urk Urk.“, freute sich die Robbe, bis sie den Löwen auf sich zukommen sah.

Der Frosch hopste weg. „Lass mich in Ruhe, Schweinchen. Du bist kein Löwe.“ Aber das Schweinchen rannte hinter der Robbe her. „Grrrrr. Ich habe Hunger!“ „Stopp Löwe!“, rief der Dompteur. „Gehorche mir! Setz dich hin und lass die Robbe in Frieden.“ Der Löwe setzte sich hin, grummelte aber weiter vor sich hin.

Unterdessen wollte das Pferd abhauen. Der Igel galoppierte zum Feldrand. Naja, eigentlich stapfte der Igel ganz gemächlich, wie ein Igel eben stapft. Aber im Spiel geloppierte das Pferd schnell wie der Wind über das Feld. „Pferd! Bleib stehen. Brrrrrr!“ , machte die Feldmaus. Ähm... der Dompteur. Und das Pferd wurde immerhin langsamer.

Die Robbe saß nun wieder direkt neben dem Dompteur und machte ständig ihr Maul auf. „Urk Urk!“ sagte sie. Und die Feldmaus fragte: „Was ist kleine Robbe? Hast du Hunger?“ „Urk Urk!“ rief die Robbe glücklich und wartete auf einen Fisch. Die Feldmaus hielt ihr einen Maiskolben hin, der am Feldrand gelegen hatte. „Öäh!“, machte die Robbe und schüttelte den Kopf. „Los iss!“ rief der Dompteur. „Damit du durch diesen brennenden Reifen springen kannst, wenn ich es sage!“

„Was soll ich tun?“ , regte sich der Frosch auf. „Ich springe doch nicht durch einen brennenden Reifen!“ „Nur aus Spiel. Manno! Hier ist Phantasie gefragt.“ „Phantasie. Quark alles. Ich will keine Robbe sein.“ „Okay, dann bist du eben ein... genau! Ein Zebra.“ „Schon besser.“ , freute sich der Frosch. Und schaute sich zufrieden seine gedachten Streifen an. Dann fing er an, zu hopsen, ääh... zu galoppieren, so wie der Igel. Der Igel gesellte sich dazu und flüsterte dem Zebra etwas in das Zebraohr.

Dann galoppierten die beiden Seite an Seite auf den Feldrand zu in Richtung Koppel. „Halt! Bleibt stehen.“ , rief der Dompteur. Aber Pferd und Zebra verstanden sich scheinbar prächtig und dachten gar nicht daran, zu gehorchen. Sie trabten weiter Richtung Koppel. „He ihr zwei! Was habe ich euch gesagt? Stehenbleiben und zurückgaloppieren. Sofort!“ „Pah! Wir denken gar nicht daran. Fang uns doch wieder ein. Dein Löwe kann ja helfen.“

Genau! So wollte der Dompteur es machen. „Löwe! Sei grimmig und fang mit mir die beiden Galoppeltierchen wieder ein!“ „GRROARRR“ war die Antwort und der Löwe sprintete zur Koppel, an der die beiden Reiterlieblinge bereits angekommen waren. „Grrrrr! Huaaarr!“ , machte der Löwe und fiel das Zebra von hinten an. „Aua!“ , rief der Frosch und boxte dem Löwen in die Pobacke. „Du kannst mich doch nicht beißen! Du Kuschtier.“ „Aber ich bin ein Löwe. Und Löwen fressen Zebras.“ „Aber doch nicht aus Spiel! Du Drei-Käse-Hoch.“ Dann suchte sich der Löwe das Pferd aus. „Ne ne ne ne ne!“ , rief der Igel gleich, als er den Löwen auf sich zukommen sah. „Wenn du mich auch nur mit dem Schnurrbart piekst, mache ich einen Knoten in dein Löwen-Ringschwänzchen.“

Das Schweinchen blieb beleidigt stehen und fing an zu schmolten. Eine kleine Träne lief auf seiner linken Wange herunter. „Oh Mann, Schweinchen! Ich hab’s nicht so gemeint.“ Das Schweinchen fing ein wenig an zu lächeln. „Okay, du darfst mich beißen. Aber nicht doll!“ Und der Löwe nahm den Pulli vom Igel in das Schnäuzchen und grinste bis über beide Ohren. Der Igel verdrehte die Augen. „Jetzt ist aber gut. Gib den Pulli wieder her!“ Und der Igel rupfte seinen Pullover wieder an sich.

„Ihr seid die verrückteste Wildtiergruppe, die je gezähmt wurde!“ sagte die kleine Feldmaus voller Stolz. „Und jetzt bist du ein Krokodil und ich bin der Dompteur.“ , sagte der Frosch zur kleinen Feldmaus. Er nahm die „Peitsche“ und schwang sie über seinen Kopf. „Wilde Tiere! Hört auf mein Kommando: Männchen machen!“ Die wilden Tiere versuchten Männchen zu machen. Und dann krümmten sie sich vor Lachen. Das war die lustigste Zirkusnummer, die auf der Koppel je stattgefunden hatte.

.....

Wir wünschen angenehme Träume!

Auch morgen sind wir wieder für Sie da- bleiben Sie stark und gesund!

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Gerne können Sie uns anrufen oder schreiben: Telefon: 03631/ 462650 oder familienzentrum-ndh@jugendsozialwerk.de