

# AKTIV MIT SCHULKINDERN

6-12 Jahre

## Allgemeines zur Altersphase

- Das Schulkindalter ist die Zeit, in der Kinder lernen, Regeln zu verinnerlichen und Fähigkeiten zu entwickeln bzw. zu erweitern. Tägliche Aufgaben im Haus werden zu gewohnten Ritualen wie z.B. Hausaufgaben immer im gleichen Zeitfenster an einem bestimmten Ort zu machen. Wichtig ist dabei, eine Aufgabenstellung für einen Verantwortungsbereich zu geben: „Kannst du bitte den Tisch für das Abendessen decken?“ In der Umsetzung wird ein Freiraum für eigene Ideen erlaubt. Das Ergebnis sollte überprüft und unbedingt positiv bestätigt werden. Ist es klar, dass das Kind den Aufgabenbereich kompetent beherrscht, kann ein neuer Aufgabenbereich „erobert werden“.
- Mit Schulkindern sollte die Familie beginnen Pläne und Aufgaben gemeinsam zu besprechen. Einen sog. „Familienrat“ oder eine „Familienkonferenz“ macht aus einer „Kommando-Struktur“ ein dynamisches Team. Die Botschaft ist: „Unser gemeinsames Leben gestalten wir auch gemeinsam!“ Es löst bei den Kindern Motivation und Kooperationsbereitschaft aus.
- Spielfrust oder Langeweile eine Viertelstunde lang aushalten. Meist verwandelt es sich danach in Kreativität. Ansonsten zwei neue Spielideen liefern, ohne zu schimpfen. Nicht mit unzähligen Lösungsvorschlägen versuchen zu „erlösen“ (sonst ist ab dann die Mama oder der Papa schuld für die Langeweile).

## Drinnen, allgemeine Ideen

- Jeden Sonntag gibt es eine Taschengeld Auszahlung (Je nach Alter) und dafür kann sich das Kind was kaufen. Entweder in dem privaten „Einkaufsladen“ der Eltern während der täglichen Öffnungszeiten, oder anderswo.
- Lernzeit / Homeschooling festlegen und alle halten sich dran!
- Malfolgen oder Kopfrechnen üben.
- Zeit für Musikinstrument üben abmachen.
- „Zeitcoupons“ für Computer und Fernsehen einführen. Jeder darf über sein Zeitkontingent selber verfügen.

## Drinnen, im Haushalt

- Morgens eine Lagebesprechung machen und mit Hilfe von Aufgabenkärtchen die Alltagsaufgaben verteilen (auslösen?). Neue Aufgabenbereiche werden gut erklärt und angeleitet.
- Den Hausputz zu einer gemeinsamen Party machen, bei der jeder seinen Aufgabenbereich erledigt. Mit toller Musik und anschließender Belohnung (gemeinsamer Film / schönes Essen / Eis).
- Verschiedene Garmachungsarten lernen.
- Kleine Teams bilden (wenn möglich) und füreinander kochen, backen oder einen besonderen Nachtisch machen.
- Eine leckere „Einfach-mal-so-Torte“ backen (uns einfach mal so etwas gönnen).
- Kekse backen und verzieren (und verschenken?).
- Einen Haushaltstest entwickeln (Fragestellungen zu Kochen / putzen / waschen / einkaufen / bügeln / aufbewahren).

## Dringen, kreativ

- Ein Gedicht lernen und einander vortragen.
- Kreative Osterzeit (Ostereier anmalen / Osterdeko aufhängen / Frühlingfensterbilder gestalten).
- Speziell zu Ostern: Drinnen oder draußen einen eigenen Kreuzweg gestalten.
- Geschenke für andere machen (Muffins backen und der Nachbarin vor die Tür stellen / Bild malen, Karte schreiben und dem Opa schicken).
- Kreativprojekte wie Malen, Filzen, nähen.
- Kneten / Knete selber herstellen (Knete-Haare gehen super mit der Knoblauchpresse 😊). Anleitung unter <https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>
- Gutscheine basteln und den Familienmitgliedern schenken (z.B. 5 min Rückenkräulen / ein Getränk bringen / die Hände eincremen).
- Eine Geschichte schreiben (immer abwechselnd einen Satz oder eine Seite).
- Fotos entwickeln und ein Familien-Fotoalbum gestalten (allgemein / vom letzten Urlaub / von der Familienfeier...).
- „Danke-Tagebuch“ (am Abend überlegen, was jeden Tag trotz dem Chaos gerade, gut war).
- „Wir träumen von...!“ - Überlegen und einen Wunschzettel machen, was wir nach der Corona-Zeit unternehmen möchten.

## Dringen, spielen

- Gesellschaftsspiel spielen (mit und ohne Eltern).
- Spieleabend machen mit der ganzen Familie (Brettspiele).
- Alte Spiele wie Schach / Dame / Mühle lernen.
- Puzzeln
- „Tischfußball“ in Form von einem Tischtennisball oder Wattekugel pusten. Um den Tisch wird mit Pappstreifen ein Rand geklebt. In der Mitte ein Tesakrepp-Streifen als Mittellinie. An jedem Ende ist eine 20 cm Lücke als Tor. Zwei Spieler treten gegeneinander an und dürfen von ihrem Spielfeld aus auch an der Seitenlinie entlang den Ball pusten. Einem kleineren Kind könnte man sogar erlauben, sich auf den Tisch zu setzen.
- Witze- Marathon am Esstisch. Alternativ: Zungenbrecher üben.
- Große Bau- und Spielprojekte machen (Das ganze Wohnzimmer eine Legolandschaft / Duploeisenbahn durch die ganze Wohnung bauen / Stadt mit Playmobil bauen / eine Geschichte aus der Bibel nachstellen).
- Gemeinsamen Familien-Filmabend machen mit Popcorn wie im Kino (vielleicht mit Beamer und großer Leinwand?).
- Gemeinsam singen. Mit Playback, oder ein Lied mitsingen. Wenn jemand dazu selbst Musik machen kann umso besser!
- Jemanden am Telefon ein Lied vorsingen.

## Dringen, besondere Projekte

- Im Bett liegen bleiben und zusammen frühstücken (und „Wahr oder Nicht-Wahr“ Geschichten erzählen).
- Zuhause Restaurant spielen: Speisekarte gestalten, Tisch schön decken, überlegen, wer Kellner, Koch etc. Gemeinsam ein Festessen vorbereiten (evtl. neue Rezepte ausprobieren). Sich dann chic anziehen und ein richtiges Dinner feiern.

- Projekt „Kinderzimmer Frühlingsfit machen“. Spielsachen / Bücher / Bilder / Kleidung neu sortieren.
- Projekt: Unsere neue Wohnung. Ein Zimmer oder einen Bereich umräumen, neu streichen.
- Den Keller oder Dachboden entrümpeln und alte Schätze entdecken.
- Beauty- Tag: sich gegenseitig Nägel lackieren oder (verrückte) Frisuren ausprobieren oder riiesiges Schaumbad nehmen und in der Wanne eine Runde spielen (mit Schleichtieren oder Playmobil oder...).
- Badewannenkellner (Die Kinder sind in der Badewanne - mit Ablagemöglichkeit. Ein Elternteil ist als Kellner verkleidet und bringt besondere Drinks auf Bestellung).
- Tomaten, Kohlrabi, Blumen und Co gemeinsam auf der Fensterbank in Töpfen aussähen und dann nach einigen Wochen in den Garten pflanzen

## Drinnen, verrückte Ideen

- Verstecken spielen in der Wohnung (Spannend: Im Stockdunkeln verstecken spielen).
- Picknick in der Wohnung: Picknickdecke auf den Boden und dort z.B. einen Kuchen oder das Abendessen einnehmen.
- Nicht am, sondern unter dem Esstisch sitzen und Picknick machen (kann noch mit Decken zu einem Zelt verwandelt werden).
- „Bude“ bauen mit Decken, Kissen, Tisch und Stühlen im Haus.
- Im Wohnzimmer Zelt aufbauen und drin schlafen (und noch 1-2 Tage als Spielhöhle oder Rückzugsort stehen lassen).
- Verkleiden und eine Modenschau machen. Die Eltern sind die Zuschauer (und Bewunderer).
- Ein kleines Rollenspiel machen und dabei die ganze Wohnung mit einbeziehen („Wir gehen auf Abenteuerreise durch den Dschungel“ / „Wir fliegen auf den Mond!“). Ein Elternteil erzählt die spannende Fantasiegeschichte und alle anderen folgen hinterher.
- „Tag ohne Regeln“ (für Kinder ab 8 Jahre). Einen Tag lang machen was man will – solange es nicht einen selbst oder anderen schadet. Die Grenzen der Anderen müssen unbedingt geachtet werden! Das bedeutet: So lange schlafen und so lange aufbleiben wie man will. Essen was man will und so viel man will. Fernsehen schauen und Computer spielen so lange man will. Das bedeutet aber auch: Mama und Papa müssen nicht kochen, nicht aufräumen, nicht abwaschen... Am nächsten Tag wird ausgewertet, wie es für jeden war!

## Drinnen, eine Zeit der Ruhe

- Für eine ruhige Auszeit ein Hörspiel anhören.
- Besondere Vorlesezeit und dabei gemütlich machen mit Kuschelecke und Getränk (vielleicht als Ritual am Morgen oder Abend mit einer Fortsetzungsgeschichte).
- Mandalas ausmalen
- Die Eltern erzählen Geschichten / Erlebnisse von früher, als sie klein waren. „Mit was haben sie gespielt?“ „Was haben sie gegessen?“ „Was war anders als heute?“ „Wie war das in der Schule?“ „Was haben sie „angestellt“?“

## Draußen, um Wohnung und Haus

- Hof fegen, Unkraut zupfen.
- Einen Fitness-Parcours aufbauen mit einfachen Gegenständen und laufen, klettern, hüpfen.
- Fahrrad putzen (und gemeinsam reparieren?).
- Fahrrad fahren. Einfach so oder einen Parcours aufbauen mit Start, Ziel und Slalom.
- Zusammen mit einem Elternteil das Auto putzen (und Reifen wechseln?).

- Gemeinsame Spiele im Freien (Ballspiele, Federball, Frisbee, Verstecken).
- Beim Regen rausgehen und in die Pfützen springen (alle auch Eltern).
- Mondscheinpicknick auf dem Balkon genießen.

## Draußen, im Ort

- „Einkaufsrally“ zu zweit: Jeder bekommt einen Abschnitt vom Einkaufszettel und muss seine Sachen finden und in den Wagen legen (Wenn es wieder erlaubt ist: Mit der ganzen Familie Zweiertams bilden und jedes Team hat seinen eigenen Einkaufswagen. Welches Team steht als erstes an der Kasse?)
- Einen Spaziergang durch den Ort / das Viertel machen und schauen, was sich seit dem Herbst verändert hat.

## Draußen, im Garten

- Gemeinsam den Garten frühlingsfit machen.
- Frühblüher pflanzen (wer keinen Garten hat, eine Schale, die vor der Haustür stehen kann)
- Ein eigenes Gartenbeet für die Kinder anlegen.
- Eine „Bude“ für draußen bauen.

## Draußen, in der Natur

- „Blinde Fahrradtour“: Eine Fahrradtour, bei der abwechselnd jeder die Richtung angeben darf („Jetzt rechts!“ oder „Zweimal geradeaus!“). Sich überraschen lassen, wo man landet (Achtung: Rückweg mit einplanen).
- Spaziergang im Wald / in der Natur machen und eine kleine Aufgabe geben (Wo erwacht die Natur aus seinem Winterschlaf? / Dinge sammeln, um sie zuhause kreativ zu verarbeiten...). Extra: Eine Fotostrecke anfertigen, d.h. jede Woche einmal die gleiche Runde in den Wald und Fotos an ähnlicher Stelle machen: „Was verändert sich? Wo kommt der Frühling?“ - So entsteht ein „Zeitraffer“.
- Geländespiel mit GeoCaching (Schatzsuche / Schnitzeljagd).
- Eine „Nachtwanderung“ mit Taschenlampe.
- Drachen steigen lassen.
- Hund aus Tierheim oder von älteren Nachbarn oder... ausführen.

Diese Tipps wurden zusammengestellt im März 2020 von Anja Hübler, Familie Gumprecht und Klaus Schnake