

# AKTIV MIT TEENAGERN

12-17 Jahre

## Allgemeines zur Altersphase

- Teenager befinden sich in einem Loslöse- und grundlegendem Veränderungsprozess. Mit ihnen eine Zeit isoliert zusammen zu leben ist eine besondere Herausforderung für alle Seiten! Wie kann dies so gut wie möglich gelingen?
- Unbedingt alle Pläne und Aufgaben in Form eines „Familienrates“ gemeinsam besprechen, denn nicht die Eltern sind die Erzieher, sondern die Werte und die gemeinsam vereinbarten Richtlinien! Strikte Regeln und Rituale werden zu gestaltbaren Richtlinien und wertebasierten Haltungen!
- Es ist wichtig in einem Konflikt, die neutralen Fakten einer Situation, die eigenen Gefühle und die eigenen Bedürfnisse benennen zu lernen.
- „Hotel Mama“ vermeiden, sondern die Familie zum Teamplay motivieren!

## Dringen, allgemeine Ideen

- Anfang des Monats gibt es Wirtschaftsgeld Auszahlung (Je nach Alter) und dafür muss sich der Teenager Geschenke, Schulartikel, besondere Hygieneartikel und je nach Alter (und Budget) auch Kleidung selbst kaufen. Dabei sollte aber noch was für Freizeit und Vergnügen übrigbleiben.
- Zeitfenster für Lernen / Homeschooling (je nach Alter) als Empfehlung planen.
- Zeit für Musikinstrument üben besprechen (dies sollte nicht ausgesetzt werden).
- „Zeitlimits“ für Handy, Computer und Fernsehen neu besprechen.
- Gemeinsam Nachrichten schauen und über die Entwicklung der aktuellen Situation sprechen. Verschiedene Ansichten und Meinungen stehen lassen!

## Dringen, im Haushalt

- Morgens eine Lagebesprechung machen und mit Hilfe von Aufgabenkärtchen die Alltagsaufgaben verteilen (auslosen?).
- Den Hausputz zu einer gemeinsamen Party machen, bei der jeder seinen Aufgabenbereich erledigt. Mit toller Musik und anschließender Belohnung (gemeinsamer Film / schönes Essen / Eis).
- Kochregeln und verschiedene Garmachungsarten lernen (kochen, sieden, dünsten, dämpfen, braten, schmoren, grillen, frittieren, backen).
- Kleine Teams bilden (wenn möglich) und füreinander kochen, backen oder einen besonderen Nachtisch machen.
- Neue Rezepte ausprobieren
- Eine leckere „Einfach-mal-so-Torte“ backen (sich einfach mal so etwas gönnen).
- Kekse oder Pralinen backen und verzieren (und verschenken?).
- Einen „Waschmaschinenführerschein“ machen (vielleicht braucht der Papa den auch?).
- Einen Haushaltstest entwickeln (Fragestellungen zu Kochen / putzen / waschen / einkaufen / bügeln / aufbewahren).

## Drinnen, kreativ

- Kreative Osterzeit (Ostereier anmalen / Osterdeko aufhängen).
- Speziell zu Ostern: Drinnen oder draußen einen eigenen Kreuzweg gestalten.
- Geschenke für andere machen (Muffins backen und der Nachbarin vor die Tür stellen / Karte oder Brief schreiben und Freunden oder Verwandten schicken).
- Kreativprojekte wie Malen, Filzen, nähen, stricken.
- 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 Coronazeit unternehmen möchten.

## Drinnen, spielen

- Großes Strategiespiel über mehrere Tage spielen.
- Alte Spiele wie Schach / Dame / Mühle als Wettkampf-Turnier spielen.
- Gesellschaftsspiel über FaceTime / Skype / Zoom mit anderen Freunden spielen.
- „Freeze“ – Fortlaufendes Impro-Theater spielen. Zwei Schauspieler starten eine beliebige Theaterszene. An einer beliebigen Stelle ruft ein Zuschauer „Freeze“ und lässt damit die bisherige Spielszene „einfrieren“. Dann löst die Person einen Schauspieler aus der Szene und steigt selber mit ihrer Spielidee in das Theaterstück ein. Die Spielszenen nicht zu lange „laufen“ lassen (höchstens 2 Min), sonst wird es ermüdend.
- „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.

## Drinnen, besondere Projekte

- Oma und Opa online helfen ihr Smartphone fit zu machen.
- Das eigene Zimmer umgestalten und die Eltern sponsern Farbe oder sogar ein neues Möbelstück.
- Ein Möbelstück neu streichen.
- Den Keller oder Dachboden entrümpeln und alte Spielsachen und Schätze entdecken.

## Drinnen, verrückte Ideen

- WLAN-Party und die Eltern kümmern sich ums Catering
- Kleine Videoclips selber drehen mit verrückten „Corona-Überlebensstipps“.
- Modenschau per FaceTime / Skype / Zoom mit Freunden / Freundinnen.

## Drinnen, eine Zeit der Ruhe

- Lesezeit im Wohnzimmer. Jeder „lummelt“ sich in eine Ecke. Mit gemütlicher Beleuchtung und leiser Hintergrundmusik. Mit heißem Tee oder Schokolade.

## Draußen, um Wohnung und Haus

- Fahrrad putzen und reparieren.
- Formel 1 mit ferngesteuerten Autos.
- Zusammen mit einem Elternteil das Auto putzen, den Motor checken und Reifen wechseln.
- Mondscheinpicknick auf dem Balkon genießen

## Draußen, im Ort

- Für eigene Kochideen die Zutaten kaufen.
- Einkaufsdienst (Lebensmittel / Apotheke) für ältere Nachbarn anbieten.
- Botendienst für ältere Nachbarn anbieten (Post wegbringen).
- Hund aus Tierheim oder von älteren Nachbarn oder... ausführen.
- Im Supermarkt Kurzzeit-Job annehmen.

## Draußen, im Garten

- Den Garten frühlingfit machen. Die Teenager entscheiden mit, was gepflanzt werden soll.
- Nach getaner Arbeit „Angrillen“ mit leckerem Essen.
- Garten von älteren Nachbarn frühlingfit machen.

## Draußen, in der Natur

- Geländespiel mit GeoCaching (Schatzsuche / Schnitzeljagd).
- Eine „Nachtwanderung“ mit Taschenlampe.
- Meinen „Lieblingsplatz“ entdecken: Einen Rückzugsort in der Natur (oder im Garten) finden, einrichten und niemandem erzählen.

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