

Anregungen für daheim

Esszimmer

Aufgerissene, große Mülltüten an den Tisch kleben (unter dem Tisch ankleben-Tesa)

Mit Fingerfarben oder formbarem Sand (4 Tassen Vogelsand, 1 Tasse Wasser, ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe) auf der Müllfolie gestalten

Briefe schreiben /
Bilder malen, verschicken... Adressen auf Umschläge schreiben
...

Küche

Mit Kindern kochen und backen („Kinderrezepte“ aus dem Internet)

Schnippeln, dekorieren, schmecken, riechen... gemeinsam genießen!

Zusammen Schubladen ausputzen

Lieblingsessen zusammen stellen, gemeinsam kochen

Pfannkuchen werfen macht immer Spaß.

Wenn Sie noch Lust haben, backen Sie doch was für Großeltern, Tanten, Onkel und vielleicht auch für die alten Nachbarn... und verschicken oder bringen es vor die Haustüre!

Wohnzimmer/Kinderzimmer

Vorlesen, vorlesen lassen

Mit Fingerfarben Regenbogen an die Scheiben malen o.Ä.

Riesenmurmelpfad aus abgerollten Klopapierrollen bauen/kleben

„Spiele im Auto“ googeln und spielen

Brettspiele,
Rollenspiele,
Puppenspiele...

Flur

Bad/Klo

Badewannenfarben selbst herstellen (Internet!)

Geht auch im Waschbecken mit kleinen Kindern!

Für gestresste Eltern bieten Klo und Bad wunderbare Kurzzeiterholungen:

Wenn sie eine Pause einlegen wollen und die Kinder von jemandem betreut sind:

Atmen sie im Stehen mehrmals vom Scheitel, bis zur Sohle und sagen sie laut:

Ich schaffe das!

Anregungen für daheim

Überall

Eine Frage der Kooperation in dieser besonderen Situation:

Wenn die Kinder betreut sind, geben Sie sich gegenseitig die Möglichkeit einer kleinen Auszeit : Wellness in der Badewanne, Haare tönen, Nägel anmalen, Gesichtsmaske.... Autozeitung oder Buch lesen, in Ruhe telefonieren. Sprechen Sie, falls Sie zu zweit sind ab, wer wann eine Pause haben kann!

Helfen Sie sich gegenseitig!

Straße und Wege

Malen mit Straßenkreise, Spiele und Bilder

Alle Spiele für draußen (Internet)

Balancieren sie auf Mäuerchen und Linien oder zählen sie Schornsteine

Wald / Garten / Balkon

Die Natur bietet so viel an, rausgehen darf man noch, also tun sie das mindestens einmal am Tag!

Bereiten Sie ein gutes Vesper und ein leckeres Getränk zu, das schmeckt im Wald noch besser!

Im Wald kann man Stöcke sammeln und Hütten an Baumstämmen bauen

Verstecken Spielen

Nehmen sie ein Vesper mit und verbringen sie den halben Tag im Wald-

Beobachten Sie Käfer und Ameisen und lauschen sie mal den Vögeln

Lassen Sie die Kinder Sachen sammeln, Moose und Gräser und Rinde und andere schöne Dinge und gestalten Sie damit etwas, im Wald oder wenn Sie wieder zu Hause sind.

Pflanzen, säen und dekorieren Sie, auf Balkonen und im Garten (falls vorhanden), auch Blumenkästen können mit Moosen und (günstig) gekauften Veilchen sehr schön aussehen!

Gießen Sie Betonformen aus (Internet), das kostet fast nichts und sieht toll aus!

Außerdem: www.pinterest.de (kreative, z.T. einfache Ideen zum Kreativsein)