

# „Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



Für die Eltern-Kind-Gruppe im Children Center „Bunte Vielfalt“

Alle Videos sind nur von der What's App Gruppe für angemeldete NutzerInnen abrufbar.

<b>Wochenplan für den 12.04.-16.04.2021</b>					
	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote</b>	Rückbildungs- Gymnastik führt Familienhebamme Video-Clip				„9 Spiele- Konflikte lösen und Bindung stärken“  Anhang 6
	<i>BB: Mathe und Naturwissenschaften</i> <b>Bau dir eine Kugelbahn</b>  Anhang 1	<i>BB: Musik</i> <b>Topfkonzert</b>  Anhang 2	<i>BB: Körper, Bewegung und Gesundheit</i> <b>Die Kostprobe</b>  Anhang 3	<i>BB: Sprache, Kommunikation und Schriftkultur</i> <b>Wort Karussell</b>  Anhang 4	<i>BB: Darstellen und gestalten</i> <b>Verkleiden</b>  Anhang 5



## Anhang 1

### Bau dir eine Kugelbahn



So wird's gemacht:

Nimm einige Toilettenpapierpappen oder die Pappen von Alufolie, Küchentüchern und klebe sie mit Klebeband aneinander. Am besten befestigt man diese dann an einer Wand, um ein großes Gefälle zu erreichen. Nun kannst du eine Kugel oder einen kleinen Ball nehmen und diese dann durch die Bahn rollen lassen. Wenn du unter die Bahn ein Gefäß stellst, kannst du die Kugel damit auffangen.

## Anhang 2

### Topfkonzert



So wird's gemacht:

Nehmen sie Kochtöpfe, Kartons, Becher und Kochlöffel. Stellen sie alles mit der offenen Seite auf den Boden. Nun können sie und ihr Kind mit dem Konzert beginnen. Schlagen sie mal leicht, mal kräftigen auf die Utensilien. Wer sich traut singt ein Lied und schlägt den Takt dazu. Wer noch ein Instrument spielen kann begleitet das Musikstück. Nehmen sie das Konzert ruhig mal auf und hören sie es sich gemeinsam an. Erhören sie wer da was spielt.

### Anhang 3

#### Die Kostprobe



So wird's gemacht:

Nehmen sie verschieden Sachen zum Essen. Am besten Ost, Gemüse, Brot, bei größeren Kindern geht auch Senf, Ketchup oder Ähnliches. Schneiden sie die Lebensmittel in kleine Stücke. Nun verbinden sie Ihrem Kind die Augen. Dann geben sie ihrem Kind ein Stück und es kann erraten was es schmeckt. Das kann echt lustig werden, wenn etwas Zitrone ins Spiel kommt. Dann können sie die Rollen tauschen und sie sind der Verkoster. Bauen sie ruhig einen Fehler ein, mal sehen ob ihr Kind diesen bemerkt.

### Anhang 4

#### Wort Karussell



So wird's gemacht:

Nehmen sie ihr Kind auf den Arm oder an die Hand und erkunden sie die Wohnräume oder den Garten. Nennen sie alle Gegenstände die sie sehen, älteren Kindern können auch die Eigenschaften oder die Funktion kurz beschrieben werden. Bekannte Worte spricht ihr Kind. Z.B. gehen sie zum Lichtschalter und machen das Licht an und aus. („Das Licht geht **an**, das Licht geht **aus**.“) Die schwarzen Worte spricht die Mutter und die roten Worte spricht das Kind. So Kann ein kleines Gespräch entstehen.

## Anhang 5

### Verkleiden



So wird's gemacht:

Suchen sie verschiedene Dinge mit denen man sich verkleiden kann. Hüte, Mützen, Sonnenbrillen, Tücher, ein Kleid von Mama, ein Shirt von Papa, Absatzschuhe, Pantoffeln, Folie usw. und beginnen sie sich und ihr Kind zu verkleiden. Am besten soll jeder etwas darstellen. Z.B. ein Tier oder ein Beruf, dabei kommt es nicht auf die Perfektion des Kostümes an, Fantasie ist gefragt. Nun schlüpfen sie in die entsprechenden Rollen und spielen diese. Bsp. Ein Hase kommt in ein Geschäft und möchte etwas kaufen.

## Anhang 6

Quelle:

<https://www.milchtropfen.de/9-spiele-konflikte-loesen-und-bindung-staerken/>

# 9 Spiele – Konflikte lösen und Bindung stärken

Kooperationsverweigerung, Geschwisterkonflikte, Trockenwerden, Lügen, Ängste, [Aggressionen](#) und Kraftausdrücke. All das kennen mehr oder weniger alle Eltern. Fragst auch du dich, wie du auf eine spielerische, liebevolle und humorvolle Art und Weise diese und andere **Konflikte** lösen kannst? Dann lies im Beitrag, wie dir **Bindungsspiele** dabei behilflich sein können, damit auch bei euch wieder mehr Harmonie ins Familienleben einkehren darf.

## Bindungsspiele – Konflikte spielerisch lösen

Elternschaft muss nicht immer nervig, **anstrengend** und energieraubend sein. Nein, ganz im Gegenteil, sie kann mitunter die schönste Zeit in unserem Leben sein, mit **Lachen**,

toben und in tiefer (Ver-)Bindung mit unseren Kindern. Und dies ermöglichen unter anderem Bindungsspiele.

Sie helfen **Stress** abzubauen, Verhaltensprobleme zu minimieren, die Bindung zum Kind zu stärken und dadurch die **Kooperationsbereitschaft** zu erhöhen – für ein harmonisches Miteinander. Und das Gute daran ist, du kannst sie immer und überall mit deinem Kind, im Alter von 0 bis 12 Jahren spielen. Du brauchst dafür nur ein paar Utensilien, die meist schon vorhanden sind sowie eine emotional sichere Umgebung für dein Kind.

## Herkunft der Bindungsspiele

Die im Beitrag vorgestellten Bindungsspiele gehen zurück auf die schweizerisch-amerikanische Entwicklungspsychologin **Aletha Solter**. In ihrem Buch “Spielen schafft Nähe – Nähe löst Konflikte” stellt sie ausführlich alle Bindungsspiele vor, die sie in den letzten 25 Jahren entwickelt hat und stützt sich dabei auf die **Bindungsforschung** des Psychoanalytikers John Bowlby. Er prägte den Begriff “Bindung” – die soziale und feinfühlig Interaktion zwischen Eltern und ihrem Kind von Geburt an. Was **Bindung** ist und wie du sie stärken kannst, habe ich im Beitrag [„Was ist Bindung“](#) beschrieben.

Ist diese einfühlsame und positive Beziehung nicht gegeben, kann es zu einer Bandbreite an **Verhaltensauffälligkeiten** und emotionalen Problemen führen. Bindungsspiele ermöglichen deinem Kind durch Lachen Stress abzubauen, der durch Trennung, Krankheiten, **Ängste** oder andere Ereignisse entstanden ist.

Vorteilhaft wäre es, wenn du es schaffst, jeden Tag **30 Minuten** mit deinem Kind in ungeteilter Aufmerksamkeit zu spielen. Aber auch ein bis zwei **Spielsitzungen** in der Woche sind ausreichend, um die Bindung zu stärken und Konflikte zu lösen.

## Meine persönliche Erfahrung damit

Auch ich konnte bereits die positiven **Auswirkungen** von Bindungsspielen mit meinem älteren Sohn wahrnehmen. Nach der Geburt seines Bruders war er **aggressiv** und wütend, verständlich, ist so eine Entthronung immer mit viel Stress und unangenehmen Gefühlen verbunden. Besonders gut haben uns die Machtumkehrspiele geholfen, aber auch **Regressionsspiele** sind bei der Entthronung durch ein Geschwisterkind sehr hilfreich. Probiert es einfach aus und macht eure eigenen Erfahrungen damit. Ihr werdet überrascht sein!

# Die 9 Formen der Bindungsspiele

## 1. Nicht-direktive, kindzentrierte Spiele

Bei den nicht-direktiven, kindzentrierten Spielen geht es darum, sich so wenig wie möglich in das Spiel des Kindes **einzumischen** und dem Kind die Führung zu überlassen. Du stellst Utensilien, wie Handpuppen, Figuren, Bauklötze, Plüschtiere zur Verfügung und beobachtest einfach nur, was es damit spielt, ohne zu bewerten. Du spielst nur mit, wenn du direkt dazu **aufgefordert** wirst.

Diese Spiele sind hilfreich beim **Sauberkeitstraining**, bei Aufarbeitung traumatischer Ereignisse, wie Naturkatastrophen oder **Gewalt-erfahrungen**, bei der Entthronung durch ein Geschwisterkind, bei **Aggressionen**, Geschwisterrivalitäten und zur allgemeinen Bindungsstärkung.

**Sie helfen, dass sich dein Kind gewertschätzt, sicher und geliebt fühlt und die Bindung nach einem stress- oder trennungsbedingten Ereignis wieder hergestellt werden kann. Weiterhin tragen sie dazu bei, dass dein Kind nach autoritären Erziehungsmaßnahmen oder häuslicher Gewalt wieder in ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit zurückfinden kann. Sollte dir das Spielen im Allgemeinen schwer fallen, dann stelle dir einen Wecker und versuche das Spiel nach Ablauf dieser Zeit vorsichtig ausschleichen zu lassen.**

### 2. Symbolspiele mit problembezogenen Requisiten oder Themen

Anders als bei den nicht-direktiven, kindzentrierten Spielen übernimmst du hier mehr die **Führung** und bringst Spielthemen ein, die dein Kind belasten.

Symbolspiele haben sich auch bei Ängsten vor Hunden bewährt. Hier kannst du deinem Kind helfen, indem du selbst einen Hund spielst, bellst und es so zum Lachen bringst. Oder dein Kind spielt den Hund oder nimmt einen Plüschhund und du tust so als hättest du Angst davor und rennst weg. Du siehst es gibt mehrere Möglichkeiten **Ängste** abzubauen und Gelächter hervorzurufen.

Symbolspiele helfen durch Lachen, den Stress abzubauen, der sich durch ein traumatisches Ereignis aufgebaut hat. Mit Hilfe von problembezogenen Requisiten hast du die Möglichkeit, deinem Kind über diese **traumatische Erfahrung** hinweg zu helfen. Das führt dazu, dass sich dein Kind beim nächsten Auftreten der traumatischen Situation nicht mehr so **panisch** verhält.

Mit Symbolspielen kannst du das Verhalten deines Kindes **positiv** beeinflussen. Bewährt haben sie sich bei Töpfchentraining, **Geschwisterrivalitäten**, Mogeln und Lügen sowie bei mangelnder **Kooperationsbereitschaft** oder bestimmten Ängsten (vor Hunden, Ärzten, Kindergarten).

### 3. Kontingenzspiele

Kontingenzspiele zeichnen sich durch ein **absehbares**, zuverlässig wiederholendes Verhalten des Erwachsenen gegenüber dem des Kind aus.

Hierzu zählt beispielsweise der **Huckepackritt**, wo du dein Kind auf den Rücken nimmst und es nur durch **antippen** der rechten oder linken Schulter anzeigt, in welche Richtung du nun gehen sollst.

Dadurch förderst du das Vertrauen deines Kindes und gibst ihm ein starkes **Machtgefühl**, welches Sicherheit und Vorhersehbarkeit schenkt. Das dadurch entstehende **Lachen** hilft, innere Anspannungen durch ein Gefühl von Machtlosigkeit in früher erlebten Erfahrungen zu mindern.

Kontingenzspiele helfen bei mangelnder Kooperationsbereitschaft, bei **Verhaltensproblemen** aufgrund der Scheidung der Eltern und bei der Förderung der Heilung durch **Naturkatastrophen** oder andere traumatische Ereignisse.

### 4. Nonsensspiele

Quatsch machen? Au ja! Eines meiner Lieblingsbindungsspiele ist das Nonsensspiel, denn dabei geht es darum, ein bewusst **absonderlich**, lächerliches Verhalten an den Tag zu legen. Und wenn wir genau darauf achten, dann stellen wir fest, dass unsere Kinder oft Nonsensspiele anregen, wenn sie sich beispielsweise die Hose anstatt über die Füße über den Kopf ziehen.

Diese Spiele eignen sich besonders gut, wenn wir unserem Kind sofortige **Grenzen** setzen müssen und zum Beispiel nach dem "Aus"-Knopf des Kindes suchen und ihn aber natürlich nicht finden oder er defekt ist.

**Infobox** Zu diesen Grenzen gehören Situationen, die für die Gesundheit und Sicherheit deines Kindes oder anderer Personen von hoher Bedeutung oder auch für die Umwelt schädlich sind.

Weiterhin haben sie sich bei der Sauberkeitserziehung, beim Gebrauch von **Schimpfwörtern**, bei aggressivem Verhalten, bei Geschwisterkonflikten, Anziehproblemen, beim **Lügen** und Mogeln, bei bestimmten Ängsten und zur Erleichterung der **Hausaufgaben** bewährt.

Das daraus resultierende Lachen lockert innere **Anspannung** und erlaubt unseren Kindern aufgestaute Wut oder Frustration ihren Raum zu geben.

### 5. Trennungsspiele

Zu den bekannten Trennungsspielen gehört wohl das **Guck-guck-Spiel**, welches auch schon von Säuglingen gespielt wird

und das Verstecke-Spiel bei den etwas größeren Kindern. Wer kennt sie nicht?

Beide Spiele schaffen eine kurze visuelle oder räumliche **Distanz** zwischen dem Kind und dir und sorgt für Gelächter, bei der körperlichen oder visuellen Wiedervereinigung, was beim **Abbau** innerer Anspannungen hilft, die durch Trennung entstanden ist.

Auch das **Fangspiel**, welches du mit dem Verstecke-Spiel kombinieren kannst, gehört zu den **Trennungsspielen**. Alle drei Spiele helfen deinem Kind mit den alltäglichen Trennungseignissen durch **Krippe**, Kita und Schule umzugehen, sowie bei der Überwindung früher erlebter Trennungs- und Verlustsituationen. Dazu gehören auch **Geburtstrauma**, wenn das Neugeborene gleich nach der Geburt nicht zur Mutter kann, sowie die **Scheidung** der Eltern. Weiterhin können sie auch Ängste abbauen, die auf imaginären Trennungs- oder Verlustsituationen beruhen, wenn das Kind beispielsweise etwas von einer Entführung gehört hat.

## 6. Machtumkehrspiele

Machtumkehrspiele schließen Tätigkeiten ein, in denen du dich als Elternteil spielerisch **schwach**, ängstlich, dusselig, tollpatschig, **ängstlich** oder wütend gibst.

Wichtig dabei ist es, dass du deine Rolle sehr **authentisch** spielst und dich bei einer wilden Kissenschlacht ganz **theatralisch** zu Boden fallen lässt oder ängstlich vor einem Spieldinosaurier in der Hand deines Kindes wegrennst. Wie auch bei den Kontingenzspielen helfen Machtumkehrspiele dabei, ein Gefühl von Hilf- oder **Machtlosigkeit** abzumildern, indem dein Kind die "Oberhand" bekommt und sich **stärker**, klüger oder mutiger fühlt als du. Machtumkehrspiele haben sich bei einer zu **strengen Erziehung** oder auch bei Misshandlungen bewährt.

Das Lachen dient auch hier wieder zum Abbau von angestauter **Frustration** und Wut. Und auch hier dürfen wir wieder darauf achten, wann unser Kind von sich aus ein Machtumkehrspiel anstößt.

## 7. Regressionsspiele

Als Regressionsverhalten verstehen wir das **Zurückfallen** auf frühere Stufen der geistigen **Entwicklung**. Dein Kind fällt in ein babyhaftes Verhalten zurück und möchte betuddelt und umsorgt werden. Dem dürfen wir mit ruhigem Gewissen nachgehen, denn unser Kind wird sich nicht immer wie ein Baby verhalten.

Es ermöglicht unserem Kind, erste Schritte in die **Unabhängigkeit** zu gehen, wenn es soweit ist und kann sich mit Hilfe unserer Feinfühligkeit geliebt und geborgen fühlen. Bei diesen Spielen muss dein Kind nicht unbedingt lachen, es erfährt auch so Heilung.



Regressionsspiele dienen dem Kind, Ereignisse, wie die Geburt eines **Geschwisterchens**, Misshandlung, Vernachlässigung oder **Trennungen** zu verarbeiten.

## 8. Aktivitäten mit Körperkontakt

**Berührungen** tun uns allen gut, denn sie sind unabdingbar für eine optimale physische und **emotionale** Entwicklung. Das spüren auch unsere Kinder und inszenieren nicht selten Spiele, bei denen Körperkontakt im Vordergrund steht, wie Toben, Raufen oder **Klatschspiele**.

Eines unserer Spiele mit Körperkontakt läuft folgendermaßen ab: meine zwei Jungs stehen auf unserem großen Familienbett hinten an der Wand, ich stehe am anderen Ende des Bettes unten auf den Fußboden. Dann rennen sie auch mich zu und ich fange sie auf, manchmal **tanze** ich noch kurz mit ihnen auf dem Arm und dann werfe ich sie zurück auf das Bett. Das **genießen** sie sehr.

Auch gehören alle möglichen Kreis- und Klatschspiele, Huckepack oder der Knieritt dazu.

Diese Spiele helfen den Kindern ein Gefühl der **Wertschätzung**, Sicherheit und Zugehörigkeit zu bekommen. Weiterhin stärkt es ihr eigenes **Körpergefühl**, weil sie spüren, dass wir gerne mit ihnen kuscheln. Berührungen sind bei uns von Geburt bis zum Tod ein essentielles Bedürfnis. Auch suchen Kinder körperliche **Zuwendung**, wenn sie müde, verängstigt, frustriert oder verletzt sind.

## 9. Kooperative Spiele und Aktivitäten

Diese nicht wettbewerbsorientierten Spiele stärken den **Zusammenhalt**, auch und vor allem unter Geschwistern.

Wie ich oben bereits erwähnt hatte, ging es unserem großen Sohn nach der Geburt seines Bruders nicht so gut. Jetzt wo der "Kleine" schon größer ist haben sie ein eigenes kooperatives Spiel entdeckt, welches ihre **Teambildung** stärkt. Und das geht so:

Ich liege auf dem Bett und einer der beiden Jungs versucht mich vom Bett zu schieben (Machtumkehrspiel). Er schafft es aber nicht und bittet seinen Bruder ihm zu helfen und schwuppdwupp lieg ich auf dem Fußboden 😊

Auch kompetitive (**wettbewerbsorientierte**) Spiele lassen sich zu kooperativen Spielen abwandeln, sodass es keine **Verlierer** gibt, denn alle haben die Aufgabe ein gemeinsames Ziel zusammen zu erreichen. So könnte man beispielsweise beim Sackhüpfen zwei Säcke aneinander binden und die Aufgabe besteht nun darin gemeinsam ins Ziel zu hüpfen und sich gegenseitig **anzufeuern** und zu helfen, wenn der eine

umgekippt ist. Zu den kooperativen Aktivitäten könnte man auch das **Backen** und Kochen hinzuzählen. Das Ziel ist es, etwas köstliches am Ende auf dem Teller zu haben.

Diese Spiele lässt in deinem Kind ein Gefühl von **Verbundenheit** und Wertschätzung aufkommen und sie sind besonders dann zu empfehlen, wenn dein Kind **mogelt**, wenig Kooperationsbereitschaft oder auffälliges Verhalten aufgrund von Scheidung oder **Geschwisterkonflikten** zeigt.

## Was du möglichst vermeiden solltest

Achte darauf:

- dass sich dein Kind von dir nicht **ausgelacht** oder gehänselt fühlt
- dass sich dein Kind wohl fühlt. Wenn es **weint**, dann beende das Spiel und nimm es in den Arm, damit es seinen Tränen freien Lauf lassen kann, danach wird es ihm besser gehen
- dein Kind nicht **auszukitzeln**, denn dann bekommt es das Gefühl der Machtlosigkeit
- bei schwerwiegenden traumatischen Erfahrungen deines Kindes **professionelle Hilfe** in Anspruch zu nehmen
- flexibel und offen zu bleiben
- dein Kind während des Spiels weder zu belehren oder zu korrigieren

Welche Bindungsspiele spielst du am Liebsten mit deinem Kind? Erzähle mir gern davon in den Kommentaren.

Zum Vertiefen des Themas und für noch mehr Infos, **Inspirationen** und Beispiele, möchte ich dir das Buch von Aletha Solter mit vielen weiteren **Praxisbeispielen** wärmstens ans Herz legen.

Meine Empfehlung für dich



[Spielen schafft Nähe - Nähe löst Konflikte: Spielideen für eine gute Bindung\\*](#)

Aletha Solter

