



HOCHSCHULE COBURG

Zuhause kann viel los sein!

Beschäftigungsideen und weitere Tipps
für Eltern und deren Kinder
in Zeiten der Covid-19-Beschränkungen
(... und danach)

– Linksammlung –

Ein Projekt einer Studierendengruppe
der Hochschule Coburg

Inhalt

Vorwort	1
Für und mit den Kindern:	2
Beschäftigungsideen – drinnen.....	2
Bewegung.....	2
Ruhige Beschäftigung.....	3
Alltag	4
Beschäftigungsideen – draußen	5
... und auch für die Eltern:	6
Entspannung	6
Achtsamkeit/Selbstsorge	7
Familienleben	8
Strukturvorschläge	8
Grenzen erkennen und kommunizieren.....	8
Das Zusammenleben.....	9
Finanzielle Tipps.....	9
Podcasts	10
Weitere Links (keine Videos).....	10
Impressum.....	11

Vorwort

Liebe Väter, Mütter, Erziehungsverantwortliche und Interessierte,

Wir sind eine Gruppe Studierender aus den Fachbereichen Versicherungswirtschaft, Betriebswirtschaft und Soziale Arbeit der Hochschule Coburg, die sich als Ziel gesetzt hat, die Väterbildung voranzubringen. Uns begleitet Matthias Scheibe, der im Bereich der Sozialwissenschaften studierte, doziert und arbeitet. Mit ihm gemeinsam möchten wir den YouTube-Kanal [Vaterglück](#) (Link s. [Impressum](#)), stärker in der Gesellschaft präsent machen. Das Ziel dieses Projektes ist es hauptsächlich, (angehenden) Vätern Informationen im Bereich Vaterschaft zu vermitteln und sie digital zu unterstützen.

Die aktuelle Ausnahmesituation – geschlossene Kitas und Schulen, Abstandsregelungen und Ausgangsbeschränkung – veranlasste uns nun jedoch, unser eigentliches Vorhaben an das jetzige Geschehen anzupassen.

Das nachfolgende Dokument erstellten wir, um Familien in Zeiten der Corona-Pandemie verschiedene Beschäftigungsideen aufzuzeigen. Außerdem finden sich hier auch Möglichkeiten, sich mit Problemen, die diese Krise mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen. Anschließend sind verschiedene Internetlinks zu Spiel-, Bewegungs- und Bastelvideos, sowie Ratschläge bezüglich Achtsamkeit und Fürsorge für die gesamte Familie zu finden. Die Inhalte, die wir auswählten, basieren auf überlegten Entscheidungen, die jene Bereiche abdecken und gegebenenfalls neue Anregungen geben, wie sich Familien mit Kindern unter den aktuellen Umständen beschäftigen können, auf was Sie achten sollten und wie Sie für sich selbst eine Balance in dieser Lebenssituation erreichen können.

Wir freuen uns, wenn Sie an unserer anonymisierten [Online-Umfrage](#) teilnehmen. So helfen Sie uns, besser nachvollziehen zu können, wie relevant die einzelnen Themenbereiche für Sie sind. Darüber hinaus bieten wir Ihnen an, Sie über weitere Inhalte von verschiedenen Kanälen wie YouTube, Instagram etc. durch unseren Newsletter zu informieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und hoffen, dass die Informationen für Sie nützlich sind!

Viele Grüße und bleiben Sie weiterhin gesund!

Die Studierenden des Projektes „Väterbildung 2.0“



Für und mit den Kindern: Beschäftigungsideen – drinnen

Bewegung

Sport – Mitmachen – Workout

Mitmach-Kindersport für Kinder im Vor- und Grundschulalter – anstelle von Bällen werden hier kleine, gefüllte Reis-Säckchen (einfach selbst zu machen) genutzt. Mit den Säckchen werden Gleichgewichts- und Koordinationsübungen vorgestellt.

Alter: ab 4 Jahren

Dauer: ca. 20 Minuten

https://youtu.be/usCzwN_lfxI

Ein cooles Ganzkörper-Spiderman-Training für Papa, Mama und Kind(er). Das Workout erfordert nicht viel Platz und kann auch aufgrund der kurzen Dauer auch gut in den Tagesablauf integriert werden.

Alter: ab 4 Jahren

Dauer: ca. 15 Minuten

<https://youtu.be/UioQfnyKPZw>

Das folgende Video zeigt ein Fitnessprogramm, von dem die ganze Familie profitiert. Das Besondere hierbei ist, dass Kinder verschiedener Altersgruppen teilnehmen (5,5 Monate bis 8 Jahre) und so auch Eltern von Säuglingen mitmachen können.

Alter: alle Altersstufen

Dauer: ca. 10 Minuten

<https://youtu.be/JDk5lCVSdxk>

Bewegung muss nicht immer Action und Aufregung bedeuten. Yoga speziell für Kinder ermöglicht auch hier Achtsamkeit und Entspannung im Alltag und macht vor allem Spaß! Diese Einheit lässt sich großartig unaufwändig vor stressigen Tagen oder am Abend vorm Schlafgehen einbauen.

Alter: ab 5 Jahren

Dauer: ca. 10 Minuten

<https://youtu.be/D7HzVY3ZkEI>



Ruhige Beschäftigung

Basteln – Kneten – Entdecken – Spielen – Singen

10 kreative „Spielrezepte“, die jeweils maximal drei einfache, haushaltsübliche Zutaten enthalten. Beispielsweise wird gezeigt, wie Spielsand, ein spannender Indoor-Vulkan und eine faszinierende Mini-Lavalampe ganz einfach erschaffen werden können. Die „Spielrezepte“ sind für Kinder unterschiedlichen Alters geeignet.

Alter: ab 4 Jahren

Dauer*: ca. 7 Minuten

<https://youtu.be/EDyLSJvEg6Q>

Das nachfolgende Video enthält zwei einfache Anleitungen zum Selbermachen von Motorikspielen aus Holz. Die Kinder können hier gegebenenfalls die Eltern beim Basteln unterstützen. Die Spiele eignen sich prinzipiell für Kinder ab dem Kindergartenalter.

Alter: ab 3 Jahren

Dauer*: 2 Minuten

<https://youtu.be/il16bF49BNg>

6 Spielideen für Kinder, die einfach vorbereitet werden können und Drei- bis ...jährige lange „fesseln“ können. Ein Strohalm-Steckspiel und eine Kühlschranks-Murmelbahn sind zwei der kreativen Beispiele.

Alter: ab 3 Jahren

Dauer*: 8 Minuten

<https://youtu.be/IUYI3of04qo>

Auch Musik gehört normalerweise zum Kindergarten- oder Schulalltag. In diesem Video wird eine musikalische Geschichte erzählt, bei denen Kinder zum Mitmachen und vor allem Mitsingen angeregt werden.

Alter: 3-6 Jahre

Dauer: 7,5 Minuten

<https://youtu.be/NTzCfsTDhvo>

* Dies ist lediglich die Dauer des Videos! Eventuelle Vorbereitungen und die tatsächliche Durchführung können zeitlich stark variieren und von der Dauer des Videos abweichen.



Alltag

Corona – Erklären – Schutz – Tipps

Die jüngsten unter uns sind von den Maßnahmen genauso betroffen, wie die Erwachsenen auch. Vor allen Dingen jetzt, wenn die Beschränkungen nach und nach gelockert werden, ist die Umsetzung bestimmter Hygiene-Vorgaben sehr wichtig. Im nachfolgenden Video werden unter anderem Tipps gegeben, wie diese Thematik kindgerecht erklärt und auch Händewaschen schmackhafter gemacht werden kann.

Alter: alle Altersstufen

Dauer*: ca. 12 Minuten

<https://youtu.be/m72c57yolow>

Damit auch das Zähneputzen etwas Abwechslung bietet und nicht nur ein ödes „Hin- und Hergeschrubbe“ ist, kann man es durch verschiedene Lieder aufgepeppt werden. Einige Tiere putzen in diesem Video gemeinsam mit den Kindern ihre Beißerchen.

Alter: ab 2 Jahren

Dauer: ca. 4,5 Minuten

<https://youtu.be/rrONvplfQ5I>

Kochtipps für stressige Tage (vegetarisch & kindgerecht) – diese wirklich unglaublich schnellen Rezepte, die günstig und unkompliziert sind, retten garantiert alle an schnelllebigen Tagen vor dem „Hungertod“.

Dauer*: ca. 13 Minuten

<https://youtu.be/B7KVktJVGAg>

* Dies ist lediglich die Dauer des Videos! Eventuelle Vorbereitungen und die tatsächliche Durchführung können zeitlich stark variieren und von der Dauer des Videos abweichen.



Beschäftigungsideen – draußen

Outdoor – Abenteuer – Entdecken – Garten

Auch draußen können Spiele kreativ gestaltet werden. Beispielsweise mit diesem „Corona-Quarantäne-Lauf“, der auf kleinem Raum mit Straßenmalkreiden ganz leicht vorbereitet und veranstaltet werden kann.

Alter: ab 4 Jahren

Dauer*: ca. 4,5 Minuten

<https://youtu.be/b5XHXqoLvOs>

Wer gezielt mit seinen Kindern einfache Turnübungen machen möchte, kann sich hier Anregungen für Anfänger-Figuren und deren Durchführung holen. Wer drinnen viel Platz hat, kann das auch nach innen verlagern. Zur eigenen Sicherheit sollte aber zumindest eine kleine Matratze oder ähnliches auf dem Boden ausgelegt werden.

Alter: ohne Eltern ab ca. 8 Jahren, mit Eltern ab ca. 4 Jahren

Dauer*: 7,5 Minuten

https://youtu.be/3Z5_nd7Xhek

Spaziergänge und frische Luft sind erholsam für alle Familienmitglieder. Aber auch ohne Planung und gekaufte Utensilien kann eine spontane Schnitzeljagd den gemeinsamen Spaziergang aufpeppen. In diesem Video werden kleine Aufgaben und Herausforderungen, wie „Waldbowling“ und „Fichtenzapfenlauf“ vorgestellt, mit allem, was die Natur unterwegs so bietet.

Alter: ab 3 Jahren

Dauer*: ca. 6 Minuten

<https://youtu.be/14au77IKsSI>

Wer einen Garten oder einen Balkon zur Verfügung hat, kann den Frühling nutzen, um mit den Kindern gemeinsam ein Hochbeet zu bauen und mit nützlichen Pflanzen zu bestücken. Dieses Video bietet eine ausführliche Anleitung für Material und Aufbau – die Kinder freuen sich unterstützen zu dürfen und die Gestaltung und Pflege ist anschließend ein spannendes Outdoor-Projekt für die ganze Familie.

Alter: ab 3 Jahren

Dauer*: ca. 7 Minuten

<https://youtu.be/jyBqAOUPZtw>

* Dies ist lediglich die Dauer des Videos! Eventuelle Vorbereitungen und die tatsächliche Durchführung können zeitlich stark variieren und von der Dauer des Videos abweichen.



... und auch für die Eltern:

Entspannung

Yoga – Meditation – Ruhe – Gelassenheit

Yoga ist eine beliebte Möglichkeit, um den Körper zu mobilisieren und für einen Moment zu sich zu finden, sowohl für Groß und Klein als auch für Papa und Mama. Das nachfolgende Video können Eltern nutzen, um mit 30 Minuten Yoga wieder Kraft für den (Quarantäne-) Alltag zu tanken.

Dauer: 30 Minuten

<https://youtu.be/oC7Qne4zqao>

Entspannung geht auch ohne Bewegungen. So zum Beispiel mit einer geführten Meditation, bei der der Fokus auf einer bewussten Atmung und das Hineinhören in sich selbst liegt. Wem das Thema Meditation neu ist, findet hier ein 10-minütiges Video, speziell zum Einsteigen. Vor allem morgens nach dem Aufstehen – oder kurz davor – bietet es sich an, zu meditieren, um dann mit klarem Blick in den Tag zu starten.

Dauer: ca. 11 Minuten

<https://youtu.be/o61gToxukfM>

Meditation zeigt auch im alltäglichen Familienleben ihre Wirkung, wenn Ruhe und Gelassenheit selbst bei Konfliktsituationen einkehren. Hier zeigt eine Achtsamkeitstrainerin in knapp 13 Minuten, wie Meditation für gestresste Eltern aussehen kann und wie das in spannungsvollen Situationen eingesetzt werden kann.

Dauer: ca. 13 Minuten

<https://youtu.be/Yzhu4aqeRgs>



Achtsamkeit/Selbstsorge

Wahrnehmung – Gefühle – Grundlagen

4 Grundlagen der Achtsamkeit: Eine kurze Einführung, wie Sie Ihren Körper besser in all seinen Ausdrucksarten wahrnehmen können und ein Gespür für sich und die Vorgänge in Ihrem Körper erreichen.

Dauer: ca. 10,5 Minuten

<https://youtu.be/8jxf9lsbCd8>

Selbstfürsorge – was ist das überhaupt und wie hilft mir das Wissen darüber den Alltag besser zu meistern? Ein Coach und Psychotherapeut erklärt alltagsnah und verständlich, woran Sie erkennen, dass Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind und wie ein Weg zurück zum Wohlbefinden aussehen kann.

Dauer: ca. 10,5 Minuten

<https://youtu.be/-Ut5coa0xAE>

Dieses Video ist speziell für Menschen mit Fluchterfahrungen, die mit Ängsten und negativen Erinnerungen während oder durch diese Zeit der Einschränkungen zu kämpfen haben. Hier werden konkrete Bewältigungsstrategien, die sehr alltagsnah und auf jeden Fall umsetzbar konzipiert sind, erläutert. Dieses Video kann auch in Arabisch und in Dari aufgerufen werden.

<https://youtu.be/Ts4bIF8UJJQ> (Deutsch)

هذا الفيديو خاص باللاجئين و الأشخاص الذين يعيشون في مساكن للاجئين أو الأشخاص الذين يعانون من مخاوف و ذكريات سلبية خلال تلك الفترة من الزمن (الحروب والصراعات). يتم هنا شرح استراتيجيات للتأقلم مع الوضع الحالي ، والتي تم تصميمها لتكون قريبة جدًا من الحياة اليومية ويمكن استخدامها على أي حال. هذا الفيديو متوفر باللغتين العربية والداري (الافغانيه)

(Arabisch) <https://youtu.be/QvvFGznNzgg>

(Dari) <https://youtu.be/xGaa2rp6myA>



Familienleben

Strukturvorschläge

Organisation – Familie – Pläne

Ein Familienvater gibt in einem witzigen Video Tipps querbeet: draußen, drinnen, zusammen, allein, gemeinsam als Familie strukturieren, Aufforderung zum Lachen.

Dauer: 6,5 Minuten

<https://youtu.be/A86l6ZKPKvY>

Ein einziges großes Chaos im Kinderzimmer... und jetzt? Eine detailreiche Erklärung, wie Sie das Aufräumen anleiten. Und mit diesen Tipps bleibt die Stimmung dabei ganz weit oben!

Dauer: ca. 6 Minuten

<https://youtu.be/D4esC-WmROk>

Kurz und knackig gibt dieses Video Auskunft über ein gelingendes (Familien-)Leben im Home-Office, das durch klare, stabile Strukturierung überzeugt.

Dauer: ca. 3 Minuten

<https://youtu.be/PKyKzVwXb7o>

Grenzen erkennen und kommunizieren

Erziehung – Kommunikation – Alternativen

In diesem Video wird in einem angenehmen Gespräch versucht, die straffreie Erziehung und ihre Vorteile zu beleuchten. Kinder, die ohne Strafen, stattdessen mit bedürfnisorientierter Hingabe erzogen werden, „belohnen“ ihre Eltern mit einer harmonischeren und kompromissbereiteren Kommunikationsfähigkeit.

Dauer: ca. 50 Minuten

<https://youtu.be/UAXDo2rGA24>

Ähnlich dem vorherigen Video, aber kürzer und mit konkreten Alltagsbeispielen, wird hier eine Anleitung zum liebevollen Grenzen setzen gezeigt. Durch die verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen werden viele Tipps übermittelt.

Dauer: 6 Minuten

https://youtu.be/8am_x33H1y4



Das Zusammenleben...

Gefühle – Erziehung – Alternativen

Viele empfinden diese aktuelle Situation als äußerst belastend, denn Kinder, die aufgrund der derzeitigen Einschränkungen gelangweilt und wütend sind, können wirklich an den Nerven zehren. In diesem Video wird versucht, Eltern eine mögliche Herangehensweise aufzuzeigen, wie sie mit den Gefühlen (auch einer herannahenden „Explosion“) der Kinder umgehen können. Dieses Video ist ebenso in Arabisch und in Dari verfügbar.

Dauer: ca. 7,5 Minuten

<https://youtu.be/vSRReXxsj-w>

يجد الكثيرون أن الوضع الحالي مرهق للغاية لأن الأطفال الذين يشعرون بالملل والغضب بسبب الوضع الحالي يمكنهم بالفعل أن يستنزفوا من أعصابهم. يحاول هذا الفيديو أن يقدم للآباء طرائق متعددة للتعامل مع الأطفال و مشاعره هذا الفيديو متوفر باللغتين العربية واللغة الافغانيه (داري)

(Arabisch) <https://youtu.be/ggp7urloPwk>

(Dari) <https://youtu.be/2pFNFkzuXis>

Finanzielle Tipps

Home-Office – Steuern – Geld

Viele arbeiten derzeit im Home-Office. Welche Ausgaben man – gegebenenfalls mit Einschränkungen – von der Steuer absetzen kann, ist hier prägnant zusammengefasst.

Dauer: ca. 6 Minuten

<https://youtu.be/hdIT58WIGuQ>

Digitale Infoprodukte vermarkten? Hier werden mehrere Plattformen vorgestellt, auf denen diese und andere passive Einnahmequellen gezielt genutzt werden können.

Dauer: 13,5 Minuten

http://youtu.be/qn_gKzl6vaU

In diesem Video berichtet eine Studentin von ihren verschiedenen Nebenjobs. Durch die breite Streuung der Jobs ist dieses Video sehr informativ.

Dauer: ca. 21 Minuten

<https://youtu.be/oVeGLYeOtLA>



Podcasts

Podcasts sind attraktive Alternativen zu anleitenden Videos, denn sie können, wie Hörbücher, neben alltäglichen Pflichtaufgaben, wie Kochen und Putzen, angehört werden.

Die nachfolgende Podcastfolge befasst sich mit möglichen Morgenritualen für Kinder, warum sie für diese und auch für die Eltern sinnvoll sind und liefert sechs Umsetzungsideen.

Dauer: 20 Minuten

<https://youtu.be/EPqEbzuTalg>

„Nein“ ist das Hauptthema dieses Podcasts. Wie sage ich „nein“ und wann ist es in Ordnung, dass mein Kind es auch tut? Das einfühlsame Zeigen von Grenzen wird hier ausführlich und praxisnah erklärt.

Dauer: 26 Minuten

<https://youtu.be/-Zuw4QcvE8E>

Weitere Links (keine Videos)

Basteltipps – Rätselspaß – Ausmalbilder – Hörgeschichten

<https://www.wwf-junior.de/juniors/langeweile-nicht-bei-uns/>

<https://www.wdrmaus.de/spiel-und-spass/basteln/index.php5>

Kindgerechte Wanderrouten

<https://wanderzweg.eu/category/>

Wichtige Telefonnummern/Internetberatungsstellen für (werdende) Eltern

<https://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/>

<https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/bundesweite-telefon-und-internetberatung/>



Impressum

Ihre Fragen oder Anregungen helfen uns, zielgerichteter zu handeln, deshalb senden Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrer Rückmeldung an folgende Adresse:



vaeterbildung@hs-coburg.de

Sie interessieren sich für unseren Newsletter mit weiteren Informationen und Ideen? Dann melden Sie sich bitte ganz einfach – ebenso per E-Mail – bei uns an!

Follow us on Instagram!



Teilen Sie doch Ihre Bastelergebnisse oder Momentaufnahmen beim Sport mit uns! Markieren Sie einfach [@vaterglueck_coburg](https://www.instagram.com/vaterglueck_coburg) im Beitrag und verwenden Sie den Hashtag #vaterglueckcoburg, damit wir daran teilhaben können!

Hier geht's zu unserem YouTube-Channel „[Vaterglück](#)“:



Sie finden unsere Ideen spannend und interessieren sich für Vaterschaft, Väterlichkeit und Vater-sein? Dann abonnieren Sie den Kanal und bleiben so auf dem Laufenden, wenn es neue Videos von uns gibt!

Verbesserung braucht Rückmeldung. Mit nur drei Minuten Ihrer Zeit ermöglichen Sie uns, Ihnen passgenauere Inhalte anzubieten. Hier geht es zur [Online-Umfrage](#)*.



Mit Ihrer Rückmeldung unterstützen Sie uns, das Vorhaben unseres Projekts an Ihre Bedarfe entsprechend anzupassen – damit die Inhalte, die wir Ihnen bieten, weiterhin für Sie nützlich und aktuell bleiben!

* Umfrage erfolgt anonym!

