



## **Die beste aller Zeiten!**

Dr. Joanne Foster

**Freizeit, körperliche und kreative Aktivitäten sind der Stoff, aus dem spannende Abenteuer gemacht sind!** Hier sind 10 Vorschläge, wie Eltern ihren Kindern zu einer lustigen UND fröhlichen Freizeitgestaltung verhelfen können. (Sommer, Herbst, Winter und Frühling - immer!)

### **1. Befeuern Sie Kreativität**

Ermöglichen Sie das Nachforschen. Ermöglichen Sie Ihren Kindern, ihre Neugier und Fantasie auszuleben und auszudehnen. Bauen Sie auf dem auf, was sie bereits wissen, machen Sie Brainstorming mit anderen und entwickeln Sie neue und unerwartete Ideen für Familienspaß.

### **2. Zeigen Sie Begeisterung für die Interessen der Kinder**

Diese können sich ändern und das ist in Ordnung. Begrüßen Sie Gelegenheiten, neue oder einzigartige Aktivitäten auszuprobieren, oder herausfordernde Aktivitäten, bei denen die Kinder unsicher sind oder während des Schuljahres keine Gelegenheit haben, sie auszuüben.

### **3. Besorgen Sie sich das Material, das Sie brauchen**

Erstellen Sie gemeinsam mit der Familie einen Plan für die Beschaffung von Dingen, die Sie benötigen, wie z.B. Sportgeräte, Kunstzubehör, Picknickzubehör oder Campingausrüstung. Welche Materialien könnten Ihre eigenen Interessen und kreativen Impulse und auch die der Kinder anregen?

### **4. Seien Sie ansprechbar**

Nehmen Sie sich Zeit für verschiedene Möglichkeiten. Was ist für Ihre Kinder wichtig: Musik? Mannschaftssport? Schwimmen? Ehrenamtliche Arbeit in der Gemeinde? Familienzusammenkünfte? Beobachten Sie, hören Sie zu, reagieren Sie. Berücksichtigen Sie wichtige Faktoren wie Zeitplanung, finanzielle Grenzen oder andere Dinge, mit denen Sie möglicherweise jonglieren müssen.

## **5. Fördern Sie die Autonomie der Kinder**

Geben Sie Kindern die Möglichkeit, sich aktiv an den Entscheidungsprozessen zu beteiligen, wenn es darum geht, was sie tun, wen sie besuchen oder wohin sie gehen möchten. Prüfen Sie gemeinsam die Möglichkeiten und fördern Sie dabei Unabhängigkeit und Vorwärtsdrang.

## **6. Erkennen Sie die Bedeutung von körperlicher Aktivität**

Legen Sie einen aktiven Lebensstil an den Tag und verbringen Sie mehr Zeit an der frischen Luft. Körperliche Aktivität und regelmäßige Bewegung führen zu einer besseren Gesundheit.

## **7. Erweitern Sie die gemeinsame Zeit**

Spielerisch zu sein fördert das Wohlbefinden aller! Sie könnten zum Beispiel eine Schnitzeljagd mit der Familie veranstalten, eine Festung bauen, die Sterne beobachten, Drachen bauen und steigen lassen oder einen Flohmarkt veranstalten. Schätzen Sie die Schönheit natürlicher Umgebungen wie Wälder, Strände, Bauernhöfe, Wiesen, Naturschutzgebiete und die vielen Wunder, die sie zu bieten haben.

## **8. Reduzieren Sie Bildschirmzeit**

Wenn die schulischen und akademischen Verpflichtungen nachlassen, dann möchten Kinder vielleicht mehr Zeit mit Spielen oder an ihren Geräten verbringen. Mäßigung ist der Schlüssel. Sprechen Sie darüber, was fair und realistisch ist und wie Sie Grenzen setzen und einhalten können.

## **9. Vermeiden Sie zu viel Planung**

Behalten Sie ein überschaubares Tempo bei. Kinder brauchen vielleicht Hilfe, um zu lernen, Prioritäten zu setzen, d.h. zu entscheiden, welche Sportarten, Künste, Übungsstunden oder andere Aktivitäten sie wann ausüben wollen. Lesen, Ausruhen, Entspannen und Tagträumen sind ebenfalls wichtig.

## **10. Achten Sie auf Routinen und Beständigkeit**

Kinder funktionieren am besten mit Stabilität und Führung. Wenn Kinder von einer Jahreszeit in die nächste wechseln, versuchen Sie, den natürlichen Rhythmus des Familienlebens und der täglichen Dynamik beizubehalten.

## **Zuletzt**

**Schaffen Sie gemeinsam Möglichkeiten für spielerische, fröhliche Entdeckungen.**

Es ist wichtig, dass Kinder eine Auszeit nehmen und sich mit Erforschung, fantasievollem Spiel und Erfindungen beschäftigen. Ermutigen Sie sie zu Neugier und zur Teilnahme an neuen und angemessen herausfordernden Erfahrungen.

Besprechen und planen Sie, wie Sie am meisten Spaß haben können - und genießen Sie die Zeit, die vor Ihnen liegt!

### **Anmerkung der Autorin**

Dieser Beitrag ist eine Aktualisierung eines Artikels, der in den Ausgaben der Neighbours Magazines von Best Version Media erschienen ist, die in Ontario, Kanada und darüber hinaus verteilt wurden.

Dr. Joanne Foster widmet sich seit über 35 Jahren der Begabtenförderung und der Entwicklung von Kindern. Mit ihrem Fachwissen in Psychologie und Sonderpädagogik unterstützt sie Eltern und Pädagogen bei der Förderung von Kreativität und anspruchsvollem Lernen bei Kindern und Jugendlichen. Dr. Foster hat unzählige Artikel und mehrere Bücher geschrieben, zuletzt [Ignite Your Ideas: Kreativität für Kinder](#).

-----  
Quelle: <https://joannefoster.ca/best-times-ever/> [08.07.2024]

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 08.07.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen  
([Details](#))