

Dieses Informationsblatt enthält
allgemeine Grundgedanken und viele
einfache praktische Anregungen für
gemeinsame Familien- Aktivitäten

Besonders gut zur
Elternberatung
geeignet!

Aktivitäten zur Stärkung des Familienzusammenhaltes

Warum ist es sinnvoll, regelmäßig gemeinsame Familien-Aktivitäten zu planen?

Gemeinsame Aktivitäten fördern den Zusammenhalt in der Familie und helfen, neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Besonders in herausfordernden Phasen tun schöne gemeinsame Erlebnisse und positive Aufmerksamkeit allen Familienmitgliedern gut. Energie und Zeit in die Beziehung zu seinen Kindern zu investieren, lohnt sich immer und kann sogar helfen, vielen Konflikten und Problemen vorzubeugen.

BEISPIELE FÜR SCHÖNE FAMILIEN-AKTIVITÄTEN

- Eine Nachtwanderung, einen Regen- oder Barfußspaziergang machen
- Luftballontennis spielen (evtl. ein Turnier veranstalten)
- eine Höhle bauen und dann mit der Taschenlampe darin lesen, kuscheln
- eine Fahrradtour oder Wanderung machen
- ein Picknick machen (bei Regen im Wohnzimmer)
- etwas säen, pflanzen oder ernten
- Verstecken oder Fangen spielen
- Einen neuen Spielplatz ausprobieren
- eine Küssenschlacht machen
- Pizza/Kuchen/Waffeln/Kekse backen
- etwas bauen, das schwimmen kann (z.B. Boot, Floß, Papierschiff)
- etwas bauen, das fliegen kann (z.B. Drachen, Papierflieger)
- Musik hören oder machen, Singen und Tanzen
- gemeinsam ein großes Bild malen (evtl. rahmen und aufhängen)
- Spieleabend mit selbstgemachtem Popcorn
- ein Lagerfeuer machen (evtl. mit Stockbrot)
- eine Schatzkarte malen, einen Schatz verstecken und suchen
- einen Bahnhof, Flugplatz oder Hafen besuchen
- Jemanden überraschen oder jemandem eine Freude machen
- einen riesigen Turm aus Lego oder Bausteinen bauen
- Witze erzählen und versuchen, sich gegenseitig zum Lachen zu bringen
- Verkleiden oder frisieren und eine Modenschau oder Aufführung machen
- gemeinsam übernachten z.B. im Zelt im Garten, auf einem Matratzenlager im Wohnzimmer

Außerdem ist es hilfreich, folgendes zu bedenken:

Schöne gemeinsame Aktivitäten müssen weder aufwendig noch teuer sein. Oft sind es Ausnahmen vom Alltag, die Kindern große Freude bereiten. Es lohnt sich, immer wieder neue Abwechslungen Ausschau zu halten, gemeinsam Neues auszuprobieren, Spaß zu haben und zu entdecken. Auch sich gemeinsam zu bewegen oder produktiv zu sein und mit den eigenen Händen etwas zu erschaffen, macht große Freude. Mit etwas Kreativität und Humor können so auch ganz alltägliche Momente in tollen gemeinsamen Erlebnissen werden und viel Verbindung schaffen!

alltätig

Entwicklungsförderung im Alltag
www.alltaetig.de





Aktivitäten zur Stärkung des Familienzusammenhaltes

Warum ist es sinnvoll, regelmäßig gemeinsame Familien-Aktivitäten zu planen?

Gemeinsame Aktivitäten fördern den Zusammenhalt in der Familie und helfen, neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Besonders in herausfordernden Phasen tun schöne gemeinsame Erlebnisse und positive Aufmerksamkeit allen Familienmitgliedern gut. Energie und Zeit in die Beziehung zu seinen Kindern zu investieren, lohnt sich immer und kann sogar helfen, vielen Konflikten und Problemen vorzubeugen.

BEISPIELE FÜR SCHÖNE FAMILIEN-AKTIVITÄTEN

- Eine Nachtwanderung, einen Regen- oder Barfußspaziergang machen
- Luftballontennis spielen (evtl. ein Turnier veranstalten)
- eine Höhle bauen und dann mit der Taschenlampe darin lesen, kuscheln
- eine Fahrradtour oder Wanderung machen
- ein Picknick machen (bei Regen im Wohnzimmer)
- etwas säen, pflanzen oder ernten
- Verstecken oder Fangen spielen
- Einen neuen Spielplatz ausprobieren
- eine Kissenschlacht machen
- Pizza/Kuchen/Waffeln/Kekse backen
- etwas bauen, das schwimmen kann (z.B. Boot, Floß, Papierschiff)
- etwas bauen, das fliegen kann (z.B. Drachen, Papierflieger)
- Musik hören oder machen, Singen und Tanzen
- gemeinsam ein großes Bild malen (evtl. rahmen und aufhängen)
- Spieleabend mit selbstgemachtem Popcorn
- ein Lagerfeuer machen (evtl. mit Stockbrot)
- eine Schatzkarte malen, einen Schatz verstecken und suchen
- einen Bahnhof, Flugplatz oder Hafen besuchen
- Jemanden überraschen oder jemandem eine Freude machen
- einen riesigen Turm aus Lego oder Bausteinen bauen
- Witze erzählen und versuchen, sich gegenseitig zum Lachen zu bringen
- Verkleiden oder frisieren und eine Modenschau oder Aufführung machen
- gemeinsam übernachten z.B. im Zelt im Garten, auf einem Matratzenlager im Wohnzimmer



Außerdem ist es hilfreich, folgendes zu bedenken:

Schöne gemeinsame Aktivitäten müssen weder aufwendig noch teuer sein. Oft sind es Ausnahmen von regelmäßigen Abläufen und Gewohnheiten, die Kindern große Freude bereiten. Es lohnt sich, immer wieder nach solchen kleinen Abwechslungen Ausschau zu halten, gemeinsam Neues auszuprobieren, Spaß zu haben und Spannendes zu entdecken. Auch sich gemeinsam zu bewegen oder produktiv zu sein und mit den eigenen Händen etwas zu erschaffen, macht große Freude. Mit etwas Kreativität und Humor können so auch ganz alltägliche Tätigkeiten zu tollen gemeinsamen Erlebnissen werden und viel Verbindung schaffen!





Wie schön, dass du dich für mein Material
zur Entwicklungsförderung im Alltag
entschieden hast!

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

In der Entwicklung dieses Materials steckt viel Zeit und Liebe sowie meine gesamte Erfahrung als Ergotherapeutin und Mutter. Ich freue mich, wenn du es für Bildungs- und Beratungszwecke nutzt und wir so gemeinsam Anregungen zur Entwicklungsförderung in den Alltag von vielen Kindern bringen. Wenn dir das Material gefällt, empfiehlt es gerne weiter. Dazu darfst du ausgedruckte Seiten auch bei Instagram und Co. posten und mich dazu unter @alltaetig verlinken. Eine kommerzielle Nutzung, Veränderung und Verbreitung über das Internet auch von Ausschnitten ist urheberrechtlich untersagt.

Für Rückmeldungen und Fragen schreib mir gerne über das Kontaktformular auf meiner Homepage www.alltaetig.de.

QUELLENANGABEN

INHALT: **alltätig** Entwicklungsförderung im Alltag
Jana Becker, Ergotherapeutin, Lern- und Inklusionstherapeutin
ERSTELLT MIT: Canva.com
SCHRIFTEN: Comfortaa Bold, Source Sans Pro
EIKE das Ergokind und Wimpelkette gezeichnet von Nele Johannsen
(nelejohannsen87@gmail.com)

Weitere Informationen, Anregungen und Materialien zur
Entwicklungsförderung im Alltag findest du auf
www.alltaetig.de

