

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Langeweile adieu:**

### **Wie Sie Kinder zu Hause sinnvoll beschäftigen**

**OBERÖSTERREICH.** Die Corona-Krise stellt Familien vor eine völlig neue Situation: Schulen und Kindergärten sind bis auf die Betreuung im Bedarfsfall geschlossen, FreundInnen treffen fällt ebenso aus wie das Training im Sportverein. Neben dem Online-Unterricht bleibt wegen der landesweiten Ausgangsbeschränkung viel Freizeit in den eigenen vier Wänden. Zeit, die mit einfachen Mitteln sinnvoll gestaltet werden kann.

Ergotherapeutin Dr.<sup>in</sup> Renate Ruckser-Scherb, MSc, Referentin an der FH Gesundheitsberufe OÖ, kennt die besten Rezepte gegen Langeweile. „Es ist wichtig, die Kinder in ihrer Freizeit abwechslungsreich zu beschäftigen. Basteln, Spiele in Bewegung und Spiele im Sitzen sollten einander ablösen und die Zeit vor dem Smartphone oder Tablet reduzieren. Auch ein Stundenplan schafft in dieser Ausnahmesituation einen geregelten Alltag und gibt der ganzen Familie Sicherheit“, so die Expertin.

#### **Kreativität anregen**

Ostern steht vor der Tür, und mit einfachen Mitteln, die jede/r zu Hause hat, lassen sich im Internet zahlreiche Anleitungen für Bastelarbeiten finden: beispielsweise ein Huhn aus Papier falten, mit Eierschalen basteln oder Wollschäfchen für den Osterstrauch gestalten.

Scheinbar nutzlosen Stoffen und Abfallprodukten wird beim Upcycling neues Leben eingehaucht, wie etwa aus Prospekten Bilder oder bunte Stücke ausschneiden und danach aus den Schnipseln bunte Collagen kleben, beispielsweise einen Blumenstrauß. Ein Porträt einer fiktiven Person ist eine größere Herausforderung für Jugendliche.

Deckenhaus bauen: Dazu werden nur ein paar Decken, Wäschewicker und vielleicht noch ein paar Kissen für die „Einrichtung“ gebraucht – schon sind die Kinder eine Zeit lang beschäftigt und finden in ihrer Höhle oder ihrem Haus auch einen Rückzugsort.

## **Bewegungsspiele**

Bewegung ist extrem wichtig für Kinder. Sie benötigen sie für eine gesunde geistige Entwicklung, sie stärkt das Immunsystem nachhaltig und fördert den Aufbau der Muskeln und Knochen.

Viele Bewegungsspiele sind auch drinnen umsetzbar, natürlich abhängig vom Platzangebot – etwa Tempelhüpfen, „Der Hase läuft über das Feld“ oder ein Versteckspiel. Beim Knöpfewerfen wird eine Salatschüssel auf einen Teppich gestellt. Die SpielerInnen versuchen, die Knöpfe aus zwei oder drei Metern Entfernung in die Schüssel zu werfen. Für „Soft-Boccia“ füllt jede/r SpielerIn eine verschiedenfarbige Socke mit Stoff und verknotet sie zu einem Ball. Ein kleiner weicher Gegenstand dient als Zielball. Wie beim Outdoor-Spiel versuchen die SpielerInnen, ihren Ball möglichst nahe zum Ziel zu werfen. Die gegnerischen Bälle dürfen dabei weggeschossen werden. Wer dem Ziel am nächsten kommt, gewinnt.

## **Spiele im Sitzen**

Viele erinnern sich an Spiele aus ihrer Kindheit, für die meist nur Stift und Papier benötigt werden. Beispielsweise „Stille Post“, „Ich packe meinen Koffer“ oder „Schifferl versenken“. Der beliebte Klassiker „Stadt-Land-Fluss“ kann für jüngere Kinder entsprechend abgewandelt werden, indem man geografische Begriffe durch Vornamen, Fahrzeuge, Pflanzen, Lebensmittel oder Figuren aus Büchern oder Filmen ersetzt.

„Besonders jetzt ist es umso wichtiger, dass Eltern mit ihren Kindern spielen und sich dabei ganz auf das Spiel einlassen – egal wie alt die Kinder sind. Durch das gemeinsame Spiel erleben sie zusammen Aufregung, Spaß und Freude und können diese Erfahrungen miteinander teilen. Außerdem können Eltern beim Spielen sehr gut beobachten, wie es ihren Kindern geht und welche Entwicklungsschritte sie körperlich und in ihrem Denken machen“, so die Ergotherapeutin.

Linz, am 19. März 2020

### **Rückfragen bitte an:**

MEDCOM-TEAM, Nina Panholzer, Prizovsky & Partner

Mobil: 0664/88624196, E-Mail: [n.panholzer@dcj-consulting.at](mailto:n.panholzer@dcj-consulting.at)