

## Quarantäne mit Kindern: Zwölf Ideen gegen Langeweile

1. Treiben Sie Sport und halten Sie sich fit: Mit YouTube-Videos, Tanzen, Springseil-Springen, Workout auf dem Stepper, Pezziball oder was Sie sonst zu Hause haben. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto größer ist der Spaßfaktor. Das Internet bietet zahlreiche Ideen zum Nachmachen.
2. Backen Sie gemeinsam: Quark-Öl- oder Hefeteig gelingen meistens auch, wenn Kleinkinder beim Mischen, Kneten und Formen helfen. Frisch gebackenes Brot ist eine willkommene Abwechslung zu Toast- oder Knäckebrötchen. Sie sind kein Backtalent? Lassen Sie sich Brot- und Kuchenbackmischungen mitbringen.
3. Überlegen Sie sich Thementage: Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
4. Säen Sie Kresse und andere Pflanzen aus, die schnell keimen. Die wachsenden Sämlinge zeigen das Verstreichen der Zeit. Gärtnern in der Wohnung oder auf dem Balkon hilft, Stress abzubauen und macht Kindern Spaß.
5. Gehen Sie mit den Kindern auf Schatzsuche in der Wohnung. Bauen Sie einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.
6. Schauen Sie sich gemeinsam Urlaubsfotos und -videos an. Planen Sie die nächste Reise als Familie.
7. Nutzen Sie die freie Zeit für den gemeinsamen Frühjahrsputz. Auch die Kleiderschränke und Spielzeugkisten können mal wieder entrümpelt werden.
8. Basteln und malen Sie: Mit Fingerfarben, A3-Blättern und großen Pappkartons lassen sich schon die Jüngsten beschäftigen. Ältere Kinder können Flechten, Häkeln oder Stricken lernen.
9. Schreiben und gestalten Sie ein gemeinsames Tagebuch. Oder schreiben Sie eine Fortsetzungsgeschichte, wenn die Kinder schon etwas älter sind: Jeder darf ein Stück dieses Werks verfassen, dann ist der nächste dran.
10. Das Fernsehprogramm der öffentlich-rechtlichen Sender und die Mediatheken bieten derzeit viele Inhalte speziell für Kinder. Versuchen Sie, den Medienkonsum vor allem in Bezug auf das Thema Coronavirus zu begrenzen. Setzen Sie sich zum Beispiel feste Zeiten, in denen Sie sich als Erwachsene über die Medien informieren.
11. Wechseln Sie sich als Eltern auch ab und räumen sich gegenseitig Auszeiten ein. Für notwendige Arbeiten, zum Baden oder Duschen, Sport treiben oder Lesen muss auch mal Ruhe sein, ohne dass die Kinder sich dazwischendrängen.
12. Genießen Sie die Entschleunigung. Wenn erst der Schulstress, Termindruck und soziale Verpflichtungen wieder anstehen, werden Sie vielleicht mit Wehmut an die Zwangspause zurückdenken.