



# Zeit füreinander

Stressige Situationen können schwierig sein, aber es gibt viele Möglichkeiten, Ihre Kinder zu unterstützen. Zeit miteinander zu verbringen ist eine gute Gelegenheit, Ihren Kindern das Gefühl zu geben, dass sie geliebt werden und sich geborgen fühlen. Mit den folgenden Tipps können Sie ihnen zeigen, wie wichtig sie sind.

## Zeit zusammen genießen

Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrem Kind oder Teenager zu spielen oder zu sprechen, und machen Sie dies zu einem Bestandteil Ihrer Routine, das heißt jeden Tag zur gleichen Zeit.

## Fragen, was sie machen möchten

Stärken Sie das Vertrauen Ihres Kindes oder Teenagers, indem Sie es entscheiden lassen, wie die gemeinsame Zeit verbracht wird. Das Eingehen auf ihre Antworten zeigt, dass Sie sich für sie interessieren.

## Spielvorschläge für Babys und Kleinkinder

Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Kind während Ihrer gemeinsamen Zeit, z.B. durch:

- Nachahmen ihrer Gesichtsausdrücke und Geräusche
- Lieder singen und Musik mit Löffeln und Töpfen machen
- Auftürmen von Steinen oder Tassen
- Geschichten erzählen oder Bilder zeigen

Lassen Sie sich nicht durch Ablenkungen wie den Fernseher oder das Telefon von der gemeinsamen Zeit abhalten.

## Beschäftigungen mit jüngeren Kindern

- Lesen Sie gemeinsam ein Buch oder schreiben Sie selbst eine Geschichte für Ihr Kind.
- Machen Sie eine Collage oder ein Mosaik mit bunten Papierstücken.
- Singen und tanzen Sie zu Ihren Lieblingsliedern.
- Machen Sie aus einer Aufgabe wie Aufräumen oder Putzen ein Spiel.
- Helfen Sie bei den Hausaufgaben.

## Gemeinsame Zeit mit Jugendlichen

Auch wenn Ihr Kind älter ist, gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam Zeit zu verbringen, sodass Sie beide etwas davon haben:

- Sport, Musik, Filme – unterhalten Sie sich über die Dinge, die sie wirklich interessieren.
- Kochen Sie etwas Leckeres oder backen Sie gemeinsam Brot.
- Gemeinsame Bewegung – Gehen Sie joggen oder spielen Sie Fangen.

Wenn Sie Ihren Kindern Fragen stellen und sich gemeinsam Aktivitäten ausdenken, werden Sie feststellen, dass die gemeinsame Zeit für alle bereichernd ist.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#).