



Herausforderung Familie

Kurzvorträge zum
Familienleben



Herzlich Willkommen

Aufwachsen in der Leistungsgesellschaft – Wundermittel Langeweile

Wissenswertes, Tipps und Angebote

Kinder Jugend Familie (KJF)

Jugend- und Familienberatung CONTACT

03.12.2020

Übersicht

1. Die Agenda unserer Kinder
2. Wie viel Förderung brauchen Kinder?
3. Musse – Freizeit – Langeweile Definition
4. Von der Langeweile zum freien Spiel
5. Wie können wir unseren Kindern zuhören und sie gut begleiten?

Die Agenda unserer Kinder

- Kindergarten 22 Lektionen
- 1. und 2. Klasse 25 Lektionen
- 3. und 4. Klasse 28 Lektionen
- 5. und 6. Klasse 30 Lektionen
- dazu kommt nun noch...



Stundenplan 1. Klasse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15-09.00	 	 	 jede 2. 	 	 
09.00-09.45	 Musik 	 	 Woche 	 	 
10.15.-11.00	 	 	 Wald 	 Turnen 	 
11.00-11.45	 	 		 Turnen 	 
Mittag	Nachbarin	Hort		Hort	
13.45-14.30					
14.35-15.20					
15.35-16.20	Nachbarin	Turnen 		16.20-16.50 Querflöte	
	16.30-18.00 Zirkus				

Stundenplan 5. Klasse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.25-08.10					
08.15-09.00	NMG	NMG	Mathematik	Deutsch	NMG
09.05-09.50	Mathematik	NMG	Deutsch	Deutsch	NMG
10.10.-10.55	Sport	Englisch	Musik	Mathematik	Deutsch
11.00-11.45	Französisch	Musik	Französisch	Mathematik	Mathematik
11.50-12.35	11.50-13.40 Hort	11.50-13.40 Hort			
12.55-13.40			13.00-13.40 Gitarre		Gitarre üben
13.45-14.30	We Ha	Deutsch	14.00-15.00 Mathe- Nachhilfe	Englisch	Französisch
14.35-15.20	We Ha	NMG		Bildnerisches	Sport
15.35-16.20	15.30-16.15 Husi-Hilfe	15.30-16.15 Husi-Hilfe	Lernen/Husi	Gestalten	Sport
16.25-17.10				Lernen/Husi	16.30-17.15 Religion
17.15-18.00	Hort	Hort		Gitarre üben	Lernen/Husi
	18.00-20.30 Fussball	Gitarre üben		18.00-20.30 Fussball	

Kampagne 2017



Weniger Druck. Mehr Kind.

Druck und Überforderung belasten den Alltag vieler Kinder. Mit teils gravierenden Folgen für ihre gesundheitliche Entwicklung. Kinder brauchen weniger Stress, dafür mehr freie und selbstbestimmte Zeit. **Lassen wir Kinder wieder mehr Kind sein.**

Weitere Infos unter: stress.projuventute.ch
Spenden: PC 80-3100-6



Wie viel Förderung braucht das Kind?

- Kinder können in einem vorgegebenen Rahmen Entscheidungen selbst treffen > **in welchem Rahmen?**
- Sie wissen besser über ihre Bedürfnisse Bescheid als Eltern
- Eltern haben die Aufgabe, durch Fragen zu unterstützen und den einengenden Blick zu erweitern
- Fragen sind Angebote aus dem elterlichen Expertensystem, damit das Kind Experte für sich sein kann

Musse – Freizeit – Langeweile

Musse

- Freie Zeit und (innere) Ruhe, um etwas zu tun, was den eigenen Interessen entspricht
- Zeit, welche nach eigenem Wunsch, ohne Ziel und Zweckgebundenheit genutzt werden kann

Freizeit

- Zeit, in der jemand nicht zu arbeiten braucht, keine besonderen Verpflichtungen hat; für Hobbys oder Erholung frei verfügbare Zeit

Definition Duden

Musse – Freizeit – Langeweile

Langeweile

- Seelischer Zustand der Unzufriedenheit und der Abneigung zum Handeln, auch beschrieben als ein Zustand der mangelnden Ansprechbarkeit durch Anreize, oft verbunden mit innerer Unruhe und Reizsuche

Lexikon der Psychologie

Von der Langeweile zum freien Spiel

- «Langeweile ist eine Emotion, die wesentlich mit dem Verlust von Selbstkontrolle zu tun hat. Gelangweilte Menschen können sich selbst nicht mehr gut steuern und wissen mit ihrer Umgebung nichts Richtiges anzufangen»
James Danckert, Psychologe
- Das Gefühl der Langeweile erinnert uns an unseren Wunsch nach einem sinnvollen Leben
- Langeweile löst erst einmal Stress aus

Von der Langeweile zum freien Spiel

- Jede Art von Kreativität benötigt vorher einen Moment der Leere oder der Verdrossenheit
- Freies Spiel als beste Frühförderungsmaßnahme
- Erwerb sozialer Kompetenzen (Verantwortung übernehmen, Konflikte austragen...)
- Sammeln von unzähligen Erfahrungen (Psychomotorisch, aktiv, kreativ...)

Konkrete Anwendertipps

Stundenplan 5. Klasse undefinierte Zeit geben

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.25-08.10					
08.15-09.00	NMG	NMG	Mathematik	Deutsch	NMG
09.05-09.50	Mathematik	NMG	Deutsch	Deutsch	NMG
10.10.-10.55	Sport	Englisch	Musik	Mathematik	Deutsch
11.00-11.45	Französisch	Musik	Französisch	Mathematik	Mathematik
11.50-12.35	11.50-13.40 Hort	11.50-13.40 Hort			
12.55-13.40			13.00-13.40 Gitarre		Gitarre üben
13.45-14.30	We Ha	Deutsch	14.00-15.00 Mathe- Nachhilfe	Englisch	Französisch
14.35-15.20	We Ha	NMG		Bildnerisches	Sport
15.35-16.20	15.30-16.15 Husi-Hilfe	15.30-16.15 Husi-Hilfe	Lernen/Husi	Gestalten	Sport
16.25-17.10				Lernen/Husi	16.30-17.15 Religion
17.15-18.00	Hort	Hort		Gitarre üben	Lernen/Husi
	18.00-20.30 Fussball	Gitarre üben		18.00-20.30 Fussball	

Konkrete Anwendertipps

Im Gespräch
Reflexionsraum von
Entscheidungsmacht
trennen.
Entscheide im
Kleinen und
Grossen

10 heisst, es geht dir
super und 1 das
Gegenteil...
Oder der Wörter die
dies ausdrücken.

Konkrete Anwendertipps



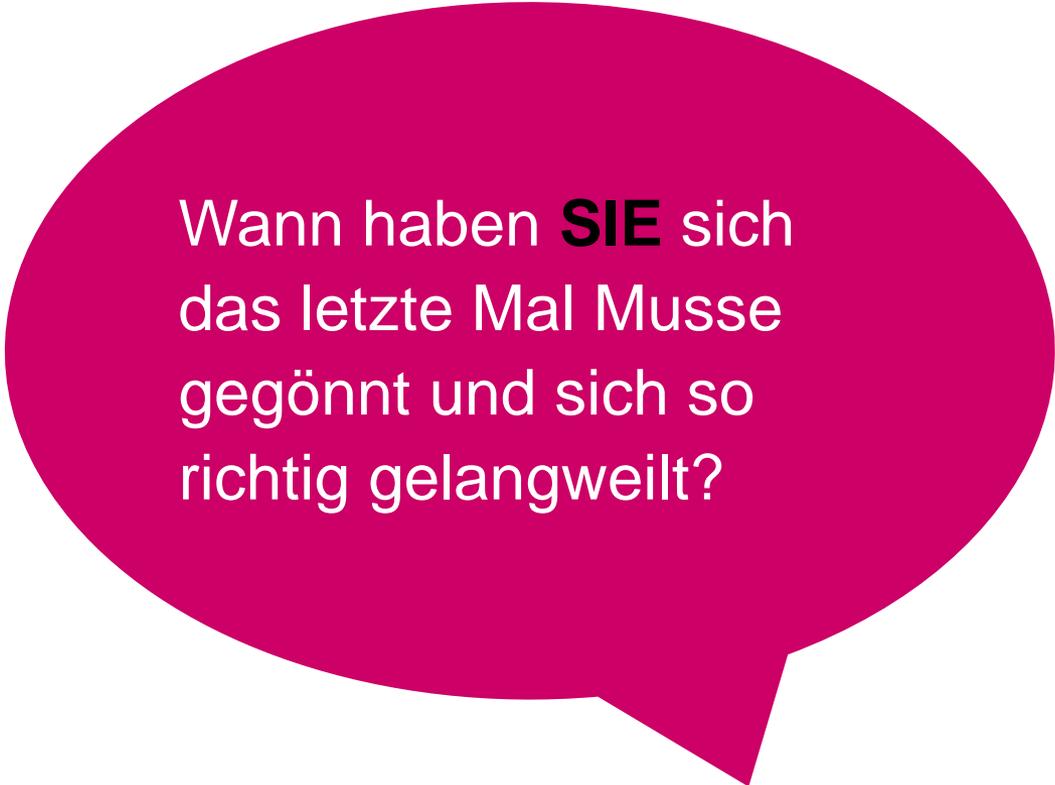
Aktives Zuhören

Fazit: Freizeit ist nicht gleich freie Zeit

- Freizeitaktivitäten sind oft durch Erwachsene strukturierte Zeiten
- Freie Zeit, Musse, freies Spiel ist etwas anderes
- Was, wenn die Freizeitaktivität zum Stressfaktor wird?

Zitat Karl Valentin

«Kinder kann man nicht erziehen, sie machen einem sowieso alles nach.»



Wann haben **SIE** sich das letzte Mal Musse gegönnt und sich so richtig gelangweilt?

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung

CONTACT

Jugend- und
Familienberatung

Jugend- und Familienberatung CONTACT

Kasernenplatz 3

Postfach 7860

6000 Luzern 7

Telefon 041 208 72 90

info@contactluzern.ch

www.contact-luzern.ch