

### **Wie viele Termine sind gut für mein Kind?**

Sport, Musikunterricht, Nachhilfe – Kinderkalender sind oft von Montag bis Freitag voller Termine. Die Hobbys sollten Körper und Geist schulen. Doch wie plane ich Kinderfreizeit sinnvoll? Ist es gut, wenn sich die Kleinen auch mal langweilen?

### **Wann ist ein Kind-Kalender zu voll?**

Je aktiver die Kinder sind, desto mehr Termine vertragen sie. Wichtig: Ihr Kind sollte seine Hobbys nicht als zwingende Termine empfinden, sondern als Freizeit, die Spaß macht. Fragen Sie es, ob es das Gefühl hat, bei Sport, Musik oder Kunst am Nachmittag „frei“ zu haben. Und: Lassen Sie den Nachwuchs bei den Hobbys unbedingt mitentscheiden!

### **Wie plane ich die Woche am besten?**

Fragen Sie ganz konkret, z.B. „Möchtest du lieber Sport oder Musik machen? Im Verein oder in der Schul-AG?“ Behalten Sie dabei den Wochenplan Ihres Kindes im Blick. Aktive Kinder wollen am liebsten alles ausprobieren. Hier müssen Sie auch mal bremsen! Ihr Kind ist eher träge, bringen Sie es mit aktiver Freizeitgestaltung in Bewegung.

### **Welche Mischung ist gut?**

Die Hobbys Ihres Kindes sollten Körper und Geist anregen. Geht Ihr Sohn z.B. bisher nur zum Fußballtraining, bieten Sie ihm einen Gegenpol an (z.B. Theater, Chor).

### **Sollen Eigenbrötler Einzelstunden nehmen?**

Nein, Gemeinschaft ist wichtig für Kinder. Alles, wofür Ihr Kind Bestätigung bekommt (z.B. von seinen Mannschaftskameraden, wenn es ein Tor geschossen hat), ist gut fürs Selbstbewusstsein.

### **Wie merke ich, dass mein Kind überfordert ist?**

Nehmen Sie sich Zeit (z.B. beim gemeinsamen Essen oder Abends auf der Bettkante). Fragen Sie z.B. „Wie war dein Tag?“ oder „Wenn du ein Zauberer wärst, wo in deiner Woche würdest du etwas wegzaubern?“ So erfahren Sie durch Zuhören und Nachfragen, ob der Kalender zu voll ist. Erkundigen Sie sich bei Trainern und Lehrern, wie sich Ihr Kind im Sportverein oder Musikunterricht verhält. Macht es im Kurs von sich aus mit? Oder hält es sich abseits? Sollte es mehr oder weniger üben?

### **Hat es viel oder eher weniger Talent für Musik, Kunst oder Sport?**

Überprüfen Sie sich auch selbst: Sind Sie dreimal oder öfter unterwegs, um eine sinnvolle Freizeit für Ihre Kinder zu organisieren? Dann übertragen Sie Ihren Stress vielleicht auf das Kind – und helfen ihm nicht.

### **Soll auch Zeit zum Nichtstun in den Kalender?**

Ja, solange es die Zeit dann gern zum Spielen nutzt. Sollte Ihr Kind allerdings bei nicht verplanter Zeit nur nörgeln, quengeln oder vor Fernseher und Computer sitzen: Fördern Sie Interessen, indem Sie klare Angebote machen.

### **Keine Lust! Soll ich mein Kind zum Weitermachen zwingen?**

Bei vielen Angeboten gibt es zuerst eine Schnupperzeit (z.B. zwei Monate). So stellen Sie auch fest, ob der ausgewählte Kurs zu Ihrem Kind passt – ohne dass Sie gleich Zubehör wie Sportklamotten oder Musikinstrumente anschaffen müssen. Wenn die erste Schnupperzeit mit dem Hobby gut gelaufen ist, dann heißt es durchziehen – auch für die Eltern! Denn zu schnelles Aufgeben bedeutet für das Kind: Ich traue dir wenig zu. Vereinbaren Sie mit dem Kind, dass mit einer Anmeldung erst mal ein fester Zeitraum (z.B. 6 Monate) verbunden ist. Wenn es nicht zum Training möchte, erinnern Sie an diese Vereinbarung.

### **Wie wichtig sind regelmäßige Treffen mit Freunden?**

Freunde sind wichtig! Darum unterstützen Sie die Freundes-Cliquen Ihres Kindes, laden Sie z.B. zu gemeinsamen Spielrunden ein.

*Fachliche Beratung: Dr. Albert Wunsch, Erziehungswissenschaftler und Autor des Buches „Abschied von der Spaßpädagogik“. Quelle: [www.bild.de](http://www.bild.de)*

## Glossar

schulen – lehren, üben

Nachhilfe, die – zusätzlicher Unterricht bei Problemen in der Schule

Nachwuchs, der – Kinder

AG – Arbeitsgemeinschaft, die

z.B. – zum Beispiel

bremsen - stoppen

etwas im Blick behalten – kontrollieren

Gegenpol, der – Gegenteil, das

Eigenbrötler, der – Sonderling, der; Individualist, der

nörgeln – ständig kritisieren

quengeln – ständig weinerlich Wünsche und Klagen äußern

Schnupperzeit, die – Probezeit, die

*Wollen Sie noch mehr Wörter im Glossar haben? Bitte, hier ist der Platz dafür. Versuchen Sie die Wörter auf Deutsch zu erklären, nicht auf Polnisch.*

*Fertig? Lesen Sie jetzt aufmerksam die folgenden Sätze und entscheiden Sie, ob sie richtig (r) oder falsch (f) sind. Wenn der Satz falsch ist, korrigieren Sie ihn, wenn der Satz richtig ist, wiederholen Sie ihn mit dem zusätzlichen Wort „wirklich“ an der richtigen Stelle. Sie können sich auch eines Zitats bedienen.*

1. Je aktiver die Kinder sind, desto weniger Termine vertragen Sie. ....
2. Das Kind darf nicht allein entscheiden, bei welchen Freizeitaktivitäten es mitmachen wird. ....
3. Aktive Kinder wollen am liebsten alles ausprobieren. ....
4. Sport und Kultur lassen sich gut kombinieren. ....
5. Gemeinschaft ist nicht wichtig für Kinder. ....
6. Zeit zum Nichtstun soll auch in den Kalender. ....
7. Fernseher und Computer sind die besten Freunde des Kindes. ....
8. Zu viel Termine sind stressig auch für die Eltern. ....
9. Es ist gut, eine Schnupperzeit mit dem Kind zu vereinbaren. ....
10. Die Eltern sollen sich nicht in den Freundeskreis ihres Kindes einmischen. ....

*Gratulation! Und jetzt nur noch zwei Fragen für Sie.*

1. Wie viele Termine hatten Sie als Kind?
2. Wenn Sie ein Zauberer wären – wo in Ihrer Woche würden Sie etwas wegzaubern? Damals und jetzt.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



Mgr Magdalena Małecka