

Freizeit und Hobbies



Freizeit und Hobbies für Kinder

Ballett, Musikschule, Turnen – manch ein Kinderleben ist heute straff durchorganisiert und bereits voll mit Terminen und Verpflichtungen. Gleichzeitig gibt es viele andere Kinder, die solchen Freizeitaktivitäten nicht nachgehen können. Egal wie groß der Geldbeutel der Eltern oder wie breit das Freizeitangebot in der näheren Umgebung ist: Das Trödeln, Nichtstun oder Träumen ist für Kinder ebenso wichtig wie Neues zu entdecken und zu lernen.

- Vor allem kleine Kinder fühlen sich wohler, wenn sie nach Lust und Laune leben und sich treiben lassen können. Sie wollen viel Zeit frei gestalten und einfach spielen: im Park Grashalme pflücken, zu Hause mit dem Teddy auf dem Teppich liegen, im Garten sitzen und in den Himmel schauen. Eltern sollten ihren Kindern diesen wichtigen Raum lassen.
- Gleichzeitig sollten Eltern versuchen, die Interessen und Stärken ihres Kindes behutsam zu entdecken – ob bei sportlichen Aktivitäten oder Musik, beim Basteln oder Malen. Natürlich muss es nicht alles auf einmal sein. Zu Beginn sollten eine oder zwei Freizeitbeschäftigungen ausprobiert und das Kind sollte dabei beobachtet werden.

Hilfreich, um im Alltag die nötige Balance zu finden, kann hier sein:

- Gemeinsam die Woche strukturieren und viele große Lücken lassen: Freiräume zum Spielen, Träumen, Sichausprobieren.
- Das Kind vor Überbeanspruchung schützen, indem maximale Zeiten für Hausaufgaben festgelegt werden, die nicht überschritten werden sollten.
- Frühzeitig die Selbstständigkeit des Kindes fördern, indem es motiviert wird, seine Wünsche nach mehr oder weniger Freizeitgestaltung zu formulieren.
- Auf perfekt vorgefertigte Animationsprogramme weitgehend verzichten, damit in der Freizeit viel Raum für spontane Unternehmungen bleibt.

Wie viel Freizeit sollte ich mit meinem Kind verbringen?

Neben aller Freiheit, nach der sie sich sehnen, wollen Kinder auch Zeit mit ihren Eltern verbringen, wollen Zuwendung, und zwar besonders am Wochenende und in den Ferien, jenseits von Pflichtprogramm und Alltag. Reden Sie mit Ihrem Kind über Ihre Freizeitbedürfnisse, fragen Sie nach seinen Wünschen. Verabreden Sie sich:

Was machen wir wann zusammen, wann trennen wir uns? Halten Sie Verabredungen ein, zeigen Sie sich zuverlässig.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Wie viel Freizeit braucht mein Kind?

Nicht immer sind sich Eltern und Kinder einig darüber, wo die Prioritäten für die Freizeitgestaltung liegen sollen. Zwischen einer guten Talentförderung, den unterschiedlichen Interessen und einer sinnvollen Zeitgestaltung lässt sich nicht leicht abwägen, wie viel in den wöchentlichen Stundenplan hinein soll.

Dazu kommt, dass Erwachsene wie Kinder unterschiedlich sind: Wo der eine kaum genug erleben kann, fühlt sich der andere gehetzt und gestresst. Gerade kleinen Kindern fällt es schwer, die eigenen Bedürfnisse zu artikulieren und entsprechend umzusetzen.

Freie Zeit ist wichtig

Sicher ist: Kinder und Heranwachsende brauchen Zeit, in der sie nicht verplant sind. Insbesondere im Spielalter ist es wichtig, Kindern genug Zeit einzuräumen, in der sie Phantasie entwickeln können und Orte haben, an denen sie einer Sache ungestört nachgehen dürfen. Zugleich bietet das Kindergartenalter gute Möglichkeiten, um erste Interessen zu fördern, gemeinsam Sport zu treiben oder Freunde zu besuchen.

Doch wenn Kinder Nischen zum Verstecken und Rückzug fehlen, dann fühlen sie sich nicht nur beobachtet, sondern oft auch eingeeengt. Kinder brauchen deshalb Räume, die Nähe und Distanz zugleich ermöglichen. Um ihnen Anregung, freies Spiel und Ruhe zu ermöglichen, ist eine gute Balance aus vorstrukturierter und selbst bestimmter Zeit entscheidend.

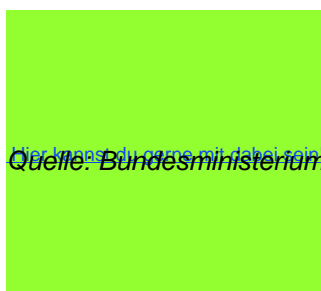
Mit der Einschulung sind Erstklässler hauptsächlich damit beschäftigt, viele neue Eindrücke zu erfahren und zu verarbeiten. Nachmittags sind sie dann oft erschöpft und fühlen sich zu Hause am Wohlsten. Eltern sind gefordert, den Freizeitrahmen im Blick zu behalten. Mindestens einen unverplanten Nachmittag in der Woche brauchen Grundschul Kinder, um Erlebtes „sacken“ zu lassen und spontan erste eigene Verabredungen treffen zu können.

Freizeit und Pubertät

Mit neuen Lebensabschnitten, der Einschulung, der Pubertät oder einem Umzug geraten solche Arrangements wieder durcheinander. Plötzlich erscheinen alte Hobbies uninteressant, die Zeit zum Üben fehlt oder die Arbeit für die Schule beansprucht mehr Raum. Nicht immer liegen die Interessen von Eltern und Heranwachsenden dann auf einer Linie. Am besten ist es, im gemeinsamen Gespräch einen Mittelweg zwischen Hausaufgaben, Sport, Computer und anderen Interessen zu finden.

Nicht vergessen sollten Eltern dabei, dass es in der Pubertät dazu gehört, neue Wege einzuschlagen und sich von den Vorstellungen der Eltern zu distanzieren. Auch die Zeiteinteilung funktioniert bei Heranwachsenden mit anderen Prioritäten. Die regelmäßige Überprüfung des Terminkalenders bietet eine gute Möglichkeit, über Vorlieben und zeitliche Belastungen ins Gespräch zu kommen, Interesse zu zeigen und Anregung zu bieten.

wir-sind-alleinerziehend: **Wir lieben Alleinerziehende!**



Quelle: Bundesministerium für Familie, Cornelia Nitsch, eigene Recherchen