

Ja, war denn nun schon Nikolaus?

Liebe Familien!

Irgendwie sind wir schon mittendrin in der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest.

..... Und irgendwie hat es den Anschein, dass viele Erwachsene diese besinnliche Zeit schon richtig gut vorbereitet haben und sich besonders darauf freuen. Ich tue das auch ☺



Stand euer Kind am 1. Dezember früher auf als sonst, um ja pünktlich das erste Türchen des Adventskalenders zu öffnen?

Hat euch dieser Moment, in dem die Kinderaugen so geleuchtet haben, auch so verzaubert?

Dann ist diese besondere Stimmung, die es wirklich nur in den Tagen um Weihnachten gibt, auch in euer Herz eingezogen und macht es sich dort bequem. Hegt und pflegt sie gut und lasst sie nicht von Stress und Sorgen vertreiben!

Ein besonderer Adventstag war für euch ganz bestimmt der Nikolaus-Tag. Sicher bleibt er euch mit vielen schönen Momenten in Erinnerung.

Deswegen spricht auch gar nichts dagegen, das Fest des Bischof Nikolaus am nächsten Tag noch ein wenig nachklingen zu lassen. Mit einer Idee dazu und noch ein paar Inspirationen mehr gehen wir in die zweite Runde unseres alternativen Adventskalenders...

7. Gemeinsam singen

Kinder lieben es, gemeinsam zu musizieren! Sie sind schon im Bauch der Mama empfänglich für Töne und Rhythmen. Die Singstimme der Mama wirkt beruhigend. Dabei kommt es auch gar nicht darauf an, alle Töne zu treffen.

Vielmehr ist wichtig, was das Singen im Körper auslöst: Wir entspannen, wir atmen tiefer und ruhiger in den Bauch und das Singen schafft eine Verbindung zwischen uns, kurz gesagt es entsteht Gemeinschaft. Und genau diese positiven Eigenschaften des Singens sind es mir als Musikpädagogin wert, dass wir uns in den Adventstagen bewusst Zeit dafür nehmen.

Es ist überhaupt nicht notwendig, hier das Rad neu zu erfinden. Die Weihnachtslieder, die ihr kennt und gerne singt sind absolut richtig dafür!

Falls ihr dennoch euer Repertoire an Weihnachtsliedern etwas erweitern wollt, lege ich euch die Lieder von **Detlev Jöcker** ans Herz. Tempo und Rhythmus seiner Lieder sind bewusst langsamer gewählt, die Texte sind einfach gehalten und leicht verständlich. Ideal also für Kleinkinder bis etwa 4 Jahre.

Ab 4 Jahre empfehle ich die Weihnachtslieder von **Rolf Zuckowski**. Sicher könnt ihr bei der Weihnachtsbäckerei textsicher drauf los singen, weil uns dieses Lied schon seit unseren Kindertagen begleitet ... herzlichen Dank dafür, Herr Zuckowski ☺

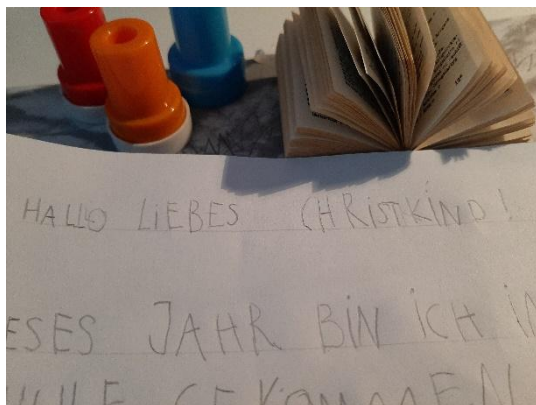
Kleiner Zusatz-Tipp: Das Singen muss nicht länger als 5, maximal 10 Minuten dauern. Wer möchte, kann zur Liedbegleitung auch gerne leise Instrumente wie Rasseln oder Glöckchen dazu nehmen. Womöglich macht euch das Musizieren dann macht so viel Spaß, dass es ein tägliches Ritual wird.

Das Lied „Meine kleine Kerze“ von Detlev Jöcker findet ihr unter folgendem Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ceAkiN71OzY>

8. Ein Wunschzettel an das Christkind

Zu Weihnachten gehört natürlich immer auch, dass man seine Wünsche mitteilen kann. Besonders wertvoll ist es für Kinder, wenn wir uns für ihre Wünsche Zeit nehmen und ihnen helfen, diese zu Papier zu bringen. Je nach Alter kann das mit ausgeschnittenen Bildern, gemalten Gegenständen oder in schriftlicher Form passieren - euer Kind freut sich in jedem Fall über eure Unterstützung!



Ganz besonders magisch wird es, wenn es eine tatsächliche Adresse gibt, an die man seine Weihnachtswünsche schicken kann. Ich weiß nicht, ob ihr es wusstet, aber die gibt es tatsächlich! ... und zwar in Himmelstadt. Dort bekommt das Christkind jedes Jahr etwa 80ig-tausend Briefe von Kindern aus aller Welt, die es mit seinen Helfern auch alle beantwortet. Was für ein wunderschöner Brauch. Post vom Christkind ist einfach etwas wunderbares!

Wie genau das funktioniert, erfahrt ihr über den Link der Deutschen Post:

<https://www.deutschepost.de/de/w/weihnachtspost/weihnachtsmann-christkind/himmelstadt.html>



9. Wohlfühlmassage

Ihr habt gemerkt, dass es in der Adventszeit heutzutage sehr geschäftig zugeht. Oft mehr, als uns lieb ist und oft ist das tatsächlich ein Selbstläufer. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dann und wann eine Oase der Ruhe schaffen. Auch Kinder brauchen diese Oasen der Ruhe.

Sie zeigen uns, dass sie eine kleine Pause vom Alltag brauchen, wenn sie zum Kuscheln kommen. Während dieser Kuschelphasen fangen wir Erwachsenen oft schon unbewusst mit dem Massieren an. Heute wollen wir es genau aus diesem Grund einmal ganz bewusst tun. Es braucht nicht viel dazu: sucht euch einen bequemen Platz und vor allem - macht es euch bequem. Massagen müssen nicht automatisch in Bauchlage auf dem Rücken stattfinden. Manche Kinder sitzen viel lieber für eine Rückenmassage oder bevorzugen eine Fußmassage. Euer Kind zeigt euch von alleine, auf was es gerade Lust hat. Oft auch ohne Worte.

Für eine entspannende Massage ist es wohl am Wichtigsten, dass der Massierende selbst auch entspannt ist. Denkt ihr dabei an die vielen Plätzchensorten, die ihr noch backen wollt, wird es wohl eher ein Teig-Kneten ;)

Wer im Massieren schon etwas geübter ist und merkt, dass sich das Kind mental gut darauf einlassen kann, der darf sich gerne auch ruhige Klänge oder einen angenehmen Duft dazu holen. Bitte achtet darauf, dass ihr bei Massagen mit Öl auf dem Körper keine parfümierten Öle verwendet. Auch Ätherische Öle passen nicht für jedes Alter.

.... Und achtet vor allem darauf, dass IHR nicht zu kurz kommt. Euer Kind massiert nämlich mindestens genauso gerne wie ihr und beschenkt euch sicherlich auch mit einer Massage. Ihr solltet nur danach fragen.

10. Spaziergang im Dunkeln

Spaziergänge haben ihren ganz eigenen Reiz, wenn es beginnt zu dämmern und überall in den Fenstern und in den Gärten die Weihnachtsbeleuchtung erstrahlt. Gerade nach einem langen Tag ist ein Spaziergang in der beginnenden Dunkelheit Balsam für die Seele. War es für dein Kind bereits ein langer Tag und es beginnt schon, müde zu werden, dann empfehlen wir den Buggy als Wegbegleiter. Gut eingepackt könnt ihr den Abend entspannt ausklingen lassen. Die frische Luft macht quirlige Kerlchen müde und das Zu-Bett-Gehen etwas angenehmer. Wollt ihr die abendliche Runde mit einem Highlight aufpeppen, dann nehmt euch **Wunderkerzen** mit. Die bezaubern immer, leider benutzen wir sie nur viel zu selten 😊



11. Wir schmücken ein Fenster

Kinder schmücken gerne, darüber habe ich bereits gesprochen. Deswegen möchte ich euch heute eine schnelle Bastelidee für das Fenster/die Tür mit auf den Weg geben. Sie ist auch mit den Kleinsten schon gut umsetzbar und macht richtig was her.

Ihr braucht dazu lediglich:

- *grünes und gelbes/goldenes Tonpapier oder Tonkarton
- *eine runde Form (z.B. eine Tasse)
- *Bleistift
- *Schere
- *Klebeband oder Tapetenkleister

Je nach Größe des Baumes zeichnet ihr mindestens 10 Kreise auf und schneidet sie (wenn das Kind bereits dazu in der Lage ist) gemeinsam aus. Ordnet die Kreise pyramidenförmig an und klebt sie an der Scheibe fest. Euer Kind hilft beim Anbringen sicher gerne mit. Natürlich könnt ihr sie auch an eine freie Wand kleben. Dabei solltet ihr allerdings darauf achten, dass der Kleber wieder rückstandslos entfernt werden kann. Oben drauf noch einen gelben oder goldenen Stern, und schon habt ihr eine Baumspitze. Falls ihr noch mehr Lust auf Sterne habt, klebt noch welche drum herum. Gerne könnt ihr mit älteren Kindern auch den Baum noch mehr verzieren, z.B. mit Aufklebern oder Glitzerband.

...und so könnte das Ganze in etwa aussehen:



12. Gemeinsame Spielzeit

Heute wollen wir uns Zeit nehmen, um gemeinsam zu spielen. Oft genießen es die Kleinen, in Rollenspielen zu versinken und so den Tag zu verarbeiten. Anfangs brauchen sie dabei mehr Begleitung, aber mit zunehmendem Alter ziehen sie sich dazu immer mehr zurück. Das ist wichtig und auch gut so.

Allmählich rücken dann auch andere Spiele in den Vordergrund. Über das Bauen werden einzigartige Kunstwerke geschaffen. Bei ersten Würfelspielen erwacht die Motivation, zu gewinnen und beim Puzzlen arbeitet das Kind an seiner Feinmotorik und findet Zusammenhänge. Wenn wir an all dem teilhaben und uns Zeit für das gemeinsame Spiel nehmen, schenken wir unserem Kind Aufmerksamkeit. Es entsteht Wertschätzung und Freude.und Freude verdoppelt sich bekanntlich wenn wir sie teilen 😊



In diesem Sinne wünsche ich euch weitere schöne Adventstage.

Fortsetzung folgt

Es grüßt euch Melanie 😊