

## **Ja, wir freuen uns!**

Liebe Familien!

Die Hälfte der Adventszeit ist schon an uns vorbeigezogen und wir dürfen bereits die 3. Kerze am Adventskranz anzünden.

Sind euch meine Ideen schon ein bisschen ans Herz gewachsen und habt ihr sie in euren Alltag einziehen lassen?

Diese täglichen Familienmomente sind nicht nur für die Allerkleinsten wichtig, sondern für euch alle. Als Familie rückt ihr näher zusammen. Ihr nehmt euch bewusst Zeit füreinander und mit diesem Geschenk schätzt ihr jedes einzelne Familienmitglied. Ihr seid euch etwas wert, ihr seid WERT-VOLL!

... und ihr seid es mir wert, euch noch mehr zu inspirieren ☺

### **13. Mini-Meditation: Wir zünden eine Kerze an**

Mit kleinen Kindern und echten Kerzen ist das ja immer so eine Sache: man denkt ständig daran, wie gefährlich die Flamme der Kerze ist und was so alles passieren kann wenn man unvorsichtig damit umgeht. Mittlerweile sind in den Kitas überwiegend LED-Kerzen in die Laternen eingezogen und vermutlich habt ihr aus Sicherheitsgründen auch auf LED-Kerzen umgestellt. Sinnvoll, wenn man kleine Entdecker zu Hause hat.

Aber woher sollen unsere Kleinen wissen, wie man mit Kerzen richtig umgeht? Wie können sie erfahren, was ein wärmendes Kerzenlicht in uns auslöst, welche wohlige Wärme es erzeugt und wie schön die tanzende Flamme den Raum erhellt? Dieses Erlebnis sollten wir den Kleinen nicht vorenthalten.

Bevor ihr eine Kerze anzündet, sucht euch dafür einen geeigneten Platz und begleitet euer Tun sprachlich. So ist für das Kind alles verständlich. Schafft eine ruhige Atmosphäre, vllt. lasst ihr ruhige, leise Musik im Hintergrund laufen. Habt ihr Sorge, dass euer Kind in die Flamme fassen will, dann stellt die Kerze in eine Laterne oder hinter Glas. Erklärt eurem Kind genau, was ihr tut, auch wenn ihr gemeinsam da sitzt und die Flamme beobachtet. Die Ruhe, die das Kerzenlicht ausstrahlt, überträgt sich auf euch. Nehmt euer Kind auf den Schoß, kuschelt miteinander, wiegt euch leicht hin und her und beobachtet eure Kerze. Summt gerne ein wenig dazu. Das Lied von der kleinen Kerze (Punkt 7 im letzten Post) passt auch ganz wunderbar dazu.... Und genießt den Augenblick.

Wenn ihr merkt, dass es mit der Ruhe langsam vorbei ist, dann löscht gemeinsam das Kerzenlicht und stellt die Kerze beiseite. So weiß euer Kind auch, dass die Kerze etwas Besonderes ist. Erwartet nicht zu viel beim ersten Mal, oft ist dieser meditative Moment nur ein kurzer oder er stellt sich erst gar nicht ein. Dann gebt euch Zeit und versucht es am nächsten Tag einfach noch mal.

Tut es euch gut und ihr könnt dabei zur Ruhe kommen, wiederholt dieses kleine Ritual gerne immer mal wieder.

### **14. Weihnachtspost verschicken**

Irgendwie gibt es immer liebe Verwandte und Freunde, an die man in der Adventszeit denkt, sie aber trotzdem aus den verschiedensten Gründen nicht zu Gesicht bekommt. Da wäre ein kleiner Weihnachtsgruß per Post doch eine schöne Idee. Auch mit wenig Aufwand könnt ihr mit Kleinkind tolle Karten erstellen .... Ich habe mal eine kleine Auswahl zusammengestellt:



Es braucht dazu:

- \*Kreative Ideen
- \* etwas Tonkarton oder bereits vorgeschchnittene Blanko-Karten
- \*Knöpfe
- \*Aufkleber
- \*Pompons
- \*Fingerfarbe, Wachsmalkreiden oder Buntstifte
- \*Streuglitzer
- \*Kleber
- \*Schere
- \*Material, mit dem ihr einfach gerne arbeitet/bastelt (z.B. Wolle, Stempel, etc.)

Eine schnelle Methode, um schöne Karten herzustellen: Lasst euer Kind ein Blatt bemalen und schneidet daraus eine weihnachtliche Form, die ihr auf die Karte klebt und eventuell und ein wenig aufhübscht – fertig!



## 15. Ein Nachmittag im Schnee – Kommt, wir bauen einen Schneemann

Wenn die ersten Flocken vom Himmel tanzen und sich die Welt so allmählich in eine Winterlandschaft verwandelt, dann zieht es uns magisch nach Draußen. Gerade für die Allerkleinsten hat Schnee einen besonderen Zauber an sich, den man nicht in Worte fassen kann. Das Bedürfnis, dass sie unbedingt Schneeflocken mit der Zunge auffangen wollen, im Schnee wischen, kleine Schnee-Kunstwerke bauen und einfach mit allen Sinnen genießen wollen, ist unbeschreiblich groß. Nehmen wir uns die Zeit und genießen gemeinsam mit ihnen schöne Momente im Schnee ... so füllen sie ihr Schöne-Momente-Schatzkästchen, sicher auch mit der ein oder anderen Schnee-Anekdote aus euren Kindertagen ☺

## 16. Fingerspiel Frau Holle

Passend zum Schnee und als Vertiefung eurer Erlebnisse vom Vortag habe ich heute ein wirklich schönes Fingerspiel für euch. Bereits im Säuglingsalter lieben es die Kleinen, euren Fingern beim Tanzen zuzusehen und auf eure veränderte Stimme zu lauschen. Betont gerne etwas übertrieben und spielt beim Sprechen bewusst mit Höhen und Tiefen der Stimme. Hat euer Kind bereits schon mit dem Sprechen begonnen, kombiniert es die Bewegungen mit den Wörtern und spricht vielleicht schon einige Wörter mit. Kleiner fachlicher Input: Reime, die mit Bewegungen verbunden sind, speichern sich sehr gut im Gedächtnis ab und verknüpfen viele Synapsen, was wiederum wichtig für die Hirnreife ist ... aber vor allem macht es Spaß, mit Sprache zu spielen!

<https://www.heilpaedagogik-info.de/fingerspiele/winter/847-pille-palle-polle-frau-holle.html>

## 17. Snack-Idee: Weihnachtsbaum

Gerade in der Vorweihnachtszeit kommen wir um jede Menge Süßkram ja irgendwie nicht drum rum. Soll es dann mal ein kleiner vegetarischer Gemüse-Snack für Zwischendurch oder eine nette Idee fürs Mittag-/ Abendessen sein, dann empfehle ich euch einen Weihnachtsbaum aus Gemüse-Sticks. Man braucht dazu Holzspieße, eine Stern-Ausstechform und Gemüsestreifen von Gurken, Karotten und wahlweise Kohlrabi.



Mögt ihr es bunt, dann besorgt euch am besten farbige Karotten, die gibt es momentan neben orange ja auch in weiß, gelb und lila.

Schneidet mehrere Scheiben der Gurke für die Sterne ab und schneidet anschließend ein Gurken-Stück von etwa 10cm Länge in Streifen. Ebenso verfährt ihr mit den Möhren. Die Streifen werden abwechselnd auf den Spieß gesteckt und dann mit einem Messer in eine Tannenbaum-Form geschnitten. Auf die Spitze wird dann noch der Stern gespießt – fertig! Sieht lecker aus und schmeckt auch so.

Gerade Kindern, die Gemüse phasenweise nicht zu ihrem Lieblingsessen zählen, kann man so eine neue Variante anbieten. Besonders wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen, entstehen oft ganz neue Kunstwerke. Und die Reste schmecken auch ganz wunderbar.



Alternativ zu vegetarischen Bäumchen kann gerne eine gerollte Scheibe Käse oder Wurst oder ein Stück Wiener mit aufgespießt werden ... das macht sich auch gut als kleine Überraschung in der Brotzeit-Box oder schöne Vorspeisen-Deko an den Feiertagen.





## 18. Wir beschenken die Vögel mit Plätzchen aus Vogelfutter

Weil Schenken ja auch immer etwas ist, was Kinder gerne tun, habe ich in diesem Fall auch an die Natur gedacht und eine wirklich schöne Idee gefunden. Wie wäre es denn, die Vögel im Winter mit Vogelfutterplätzchen zu beschenken? So lernen die Kleinsten bereits, achtsam mit der Natur umzugehen und es kommt ein bisschen Leben in euren Garten. Und vor allem macht es Spaß, im warmen Zuhause am Fenster zu stehen und den Vögeln beim Fressen zuzuschauen. Um dem Ganzen einen weihnachtlichen Hauch zu verleihen, kann man die Masse in Plätzchen-Ausstechformen gießen ... tolle Idee oder?!



Quelle und Anleitung dazu findet ihr hier:

[https://www.eltern.de/adventszeit-mit-kindern?sfmc\\_activityid=fff7c571-59e3-419c-807e-462f225844a6&sfmc\\_id=110665227&utm\\_id=a625f0c4-de3c-409f-95f5-24a30c6341c0](https://www.eltern.de/adventszeit-mit-kindern?sfmc_activityid=fff7c571-59e3-419c-807e-462f225844a6&sfmc_id=110665227&utm_id=a625f0c4-de3c-409f-95f5-24a30c6341c0)

Ach ja, habt ihr schon Post vom Christkind bekommen?

Es hat sich wirklich Mühe gegeben und ein Kinderherz höher schlagen lassen ☺



Habt eine schöne Woche und freut euch auf den 4. Teil meines alternativen Adventskalenders.

.... Und vor allem: macht es euch schön!

**... Fortsetzung folgt!**

Es grüßt euch Melanie ☺

