

Liebe Familien,

“Maaamaa, mir ist laaaaangweeeiiiiilig...”, mault das Kind vor sich hin und bei uns steigt der Stresspegel. “Schnell, was kann ich anbieten, damit die Langeweile vergeht?” ist unser erster panischer Gedanke.

Aber Moment mal. Wieso stresst uns diese Langeweile so sehr? Ist Langeweile eigentlich etwas Schlechtes? Um diese Fragen nun endlich zu klären, fragen wir uns diese Woche:



Dürfen Kinder sich langweilen?

- Vom Drang das Kind immer beschäftigen zu müssen-

Durch Langeweile die Kreativität beim Kind fördern - geht das? Wie diese scheinbaren Gegensätze zusammenpassen und warum Langeweile gut für das Kind sein kann, klärt eine Mutter im folgenden Video:

Link zum Video: [Warum Langeweile gut für dein Kind ist | Kreativität bei Kindern fördern](#)

Doch wenn die Langeweile langsam quälend wird, wird es vielleicht doch Zeit etwas zu finden, dass eine gemeinsame Familienaktivität schaffen kann. Spätestens wenn die Tage schon eine Weile sehr kurz sind und das Spielen draußen immer knapper ausfallen muss, müssen Ideen her, wie den Kindern und den Eltern nicht die Decke auf den Kopf fallen kann. Der folgenden Podcast erzählt von einigen Ideen.

Link zum Podcast: [Kinder und Langeweile Eine Folge aus Mama-Talk - Von Mamas für Mamas](#)

Die Langeweile des eigenen Kindes macht bei vielen Eltern Druck - wie schaffe ich es nun, meinem Kind eine sinnvolle Beschäftigung zu übertragen? Oft artet dies schnell aus in einer Reihe von 5-minütigem Spiel, auf das das Kind dann schnell keine Lust mehr hat und das Ganze geht wieder von vorn los. Der folgende Artikel zeigt, wie wir Langeweile für uns nutzen können, was sie dem Kind bringt und was passiert wenn ein Kind nie Langeweile erlebt.

Link zum Artikel: [Erziehung: Warum Langeweile für Kinder wichtig ist - Gesellschaft - SZ.de](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Gibt es bei ihnen Zuhause auch die Gemüsemuffel? Mit Berts Blumenkohl im Ofen kann man den Gemüsemuffeln fast unentdeckt doch eine kleine Portion Vitamine unterjubeln ;). Und zum Nachtisch kann es dann auch eine Schokocreme geben. Amiras Avocado Schokocreme kommt dabei sogar ganz ohne Zucker aus.

Link zum Rezept: [Berts Blumenkohl im Ofen](#)

Link zum Rezept: [Amiras Avocado Schoko Creme](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Passend zum Thema “Langeweile” haben wir heute einen etwas anderen Tipp, nämlich die Spielzeugfreie Zeit. Das klingt erstmal nach viel Langeweile und nach Strafe. In folgendem Blog berichtet eine Mutter von ihrer Vorgehensweise und ihren interessanten Erfahrungen

damit, das Spielzeug mal aus dem Kinderzimmer zu verbannen.

Link zu mehr Infos: [Spielzeugfreie Zeit zu Hause](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht



Wenn uns langweilig ist, kommen uns schnell komische Ideen... ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!

Das Team vom Projekt Zukunft