

GEMEINSAM ALS FAMILIE SPIELEN

Das Familienleben ist von vielen Routinen geprägt und fühlt sich teilweise hektisch an. Doch wenn Eltern und Kinder zusammen spielen, entsteht etwas Besonderes: Spielen wird zu einem gemeinsamen Moment zum Lachen, Reden und Beisammensein.

Darum gibt es hier einfache, schnelle Spiel-Ideen, die gut in den Familienalltag passen. Denn gemeinsames Spielen ist mehr als nur Spaß – es ist ein einfacher Weg, Kinder langfristig emotional zu stärken.



DANKBARKEITSGLAS

Jeden Tag schreibt oder malt ihr eine Sache auf einen Zettel, für die ihr dankbar seid, und legt ihn in ein Glas. Am Ende der Woche lest ihr die Zettel gemeinsam durch.

Was es bewirkt

Fördert positive gemeinsame Momente und stärkt das Wir-Gefühl.

Eltern-Tipp

Lass dein Kind das Glas dekorieren.

🕒 2-5 min

Familienspielzeit



KÜCHEN-KONZERT

Schnappt euch Töpfe, Löffel und Becher – und findet als kleine Familien-Band euren Rhythmus.

Was es bewirkt

Fördert Zusammenarbeit, Rhythmusgefühl und macht einfach gute Laune.

Eltern-Tipp

Lass dein Kind den Takt vorgeben.

🕒 5-10 min

Familienspielzeit



SCHATTENSPIELE

Nehmt eine Taschenlampe oder das Licht vom Handy und verdunkelt den Raum etwas. Dann könnt ihr abwechselnd mit euren Händen oder kleinen Figuren Schatten an die Wand zaubern – zum Beispiel einen Vogel, der mit den Flügeln schlägt und zwitschert, oder eine Schlange, die zischt.

Was es bewirkt

Regt die Fantasie an und schafft eine ruhige, vertraute Atmosphäre zum Reden.

Eltern-Tipp

Frag dein Kind: „Woran erinnert dich die Form?“ und denkt euch gemeinsam eine Geschichte dazu aus.

🕒 5-10 min

Familienspielzeit



"GEHEIM"-HIGH-FIVE

Denkt euch zusammen euren eigenen „Geheim“-High-Five oder Handschlag aus – mit 3-4 verschiedenen Bewegungen.

Was es bewirkt

Stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und schafft etwas, das nur eure Familie versteht.

Eltern-Tipp

Nutze euren Handschlag z. B., wenn ihr euch nach Kita, Schule oder Arbeit wiederseht.

🕒 5-10 min

Familienspielzeit



POSEN WIE STRICHMÄNNCHEN

Malt einfache Strichmännchen auf kleine Zettel – jedes in einer anderen Pose (z.B. ein Bein in der Luft, Arme verschränkt). Der oder die Erwachsene zieht eine Karte und das Kind versucht, die Pose möglichst schnell nachzumachen. Danach tauscht ihr.

Was es bewirkt

Fördert Körpergefühl, Gleichgewicht und Koordination. Es stärkt die Aufmerksamkeit und Beobachtungsgabe.

Tipp für Nähe

Lass dein Kind "choreografieren" und eigene schwierigere Strichmännchen-Posen erfinden, die du nachmachst.

🕒 5-10 min

Familienspielzeit



FAMILIEN-TANZ- PARTY

Sucht euch ein Lied aus und tanzt zusammen – je alberner, desto besser.

Was es bewirkt

Es sorgt für gemeinsame Freude und baut Stress ab.

Eltern-Tipp

Lass dein Kind die Musik aussuchen.

🕒 5-10 min

Familienspielzeit



ZUSAMMEN ZEICHNEN

Nehmt euch ein großes Blatt Papier und Stifte. Abwechselnd zeichnet jedes Familienmitglied ein Detail dazu – ohne Plan, das Bild entsteht ganz spontan. Entweder malt ihr still und ratet, was gerade entsteht, oder ihr denkt euch zusammen eine Geschichte aus.

Was es bewirkt

Fördert Zusammenarbeit, Zuhören, eigene Ideen einzubringen und gemeinsame Kreativität.

Eltern-Tipp

Versuche nicht zu korrigieren, sondern greife die Ideen deines Kindes auf und habt einfach Spaß am gemeinsamen Tun.

🕒 5-10 min

Familienspielzeit



SPIELZEUG TALENT-SHOW

Improvisiert ein kleines Theater. Jedes Familienmitglied sucht sich ein Spielzeug aus und lässt es auf der Bühne auftreten. Es kann singen, tanzen, Witze machen oder einfach Quatsch machen. Wechselt euch ab mit dem Auftreten und Zuschauen.

Was es bewirkt

Sorgt für gemeinsame Freude, fördert Kreativität, Kommunikation und Selbstvertrauen und ermutigt Kinder, sich auszudrücken.

Tipp für Nähe

Greife die Ideen deines Kindes auf und spinnt sie gemeinsam weiter.

🕒 15-20 min

Familienspielzeit