

Liebe Familien, hier einige Ideen aus unserem Familienzentrum:

### **So gestalte ich eine entspannte Familienatmosphäre**

- Genießt die gemeinsamen Beschäftigungen und habt Spaß daran. Schneidet doch einfach mal Grimassen und fotografiert sie. Daraus kann man auch ein Memory gestalten:)
- Lobt Euch gegenseitig. Sagt, was euch am andern gefällt. Diese Aussagen können auf kleine Zettel notiert werden und neben ein Foto des Familienmitgliedes geklebt werden.
- Lacht doch einfach mal und imitiert so Familienmitglieder. Kann man auch sehr schön aufnehmen zum wiederholten Anhören.
- Erzählt euch Quatschgeschichten. Hierbei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.
- Schaut euch gemeinsam Fotos an und tauscht euch darüber aus.
- Geht doch mal in den Wald und legt gemeinsam ein „Mandala-Bild“ mit Naturmaterialeien (Moos, Tannenzapfen, Zweigen usw.)
- Plant eure Zeit gemeinsam. Hierbei kann man die einzelnen Tage dem einzelnen Familienmitglied zuordnen und sie dann so auch benennen, z.B. „Heute ist Max-Tag!“
- Schaut euch gemeinsam einen Videofilm an. Stoppt ihn kurz vor Ende. Dann gibt jeder seinen Tipp ab, wie der Film wohl ausgehen wird. Zum Schluss seht ihr den Film gemeinsam zu Ende an.
- Vertauscht für eine gewisse Zeit eure Personen und macht Rollenspiele. Vorher darf jeder eine Situation nennen, die nachgespielt werden kann.

- Erstellt eine Familiencollage mit Wünschen von jedem Familienmitglied. Hier darf der Phantasie freien Lauf gelassen werden.
- Wenn ihr spürt, dass sich ein Konflikt anbahnt, nehmt eine kurze Auszeit und kommt wieder zusammen, wenn sich die Lage beruhigt hat.

Ramsbeck, den 03.04.2020  
Heidi Schmitten

Ansprechpartnerin im Katholischen  
Familienzentrum Bestwig