

# Elternbrief im Mai - FZ-Schivelbeiner



Liebe Familien,  
der Frühling ist endlich da! Er bringt uns hoffentlich viel positive Energie. Fakt ist, mit den Impfungen geht es voran und das macht Hoffnung, dass auch wir im Familienzentrum bald wieder Angebote für Gruppen vor Ort anbieten können. Bis dahin kommen hier aktualisiert, unsere Online-Angebote, Ideen, Vorschläge und Tipps rund um die Familie. Dieses Mal beschäftigen wir uns mit dem Thema Schlaf, nicht nur bei Kindern. Wir wünschen allen Familien einen schönen Mai.

**Bibliothek:**  
*Mo bis Do 14.00-16.30 Bitte anmelden!! Wir verleihen Bücher, Spiele, CDs, Tonies aber auch speziell für Euer Kind entwickelte Spiele, sprecht und einfach an.*

Wir wünschen Euer Team im Familienzentrum

## Aktuelle offene Angebote

**Kontakt, Beratung, Information: Di 9-12 oder nach Vereinbarung Wir klären Fragen rund ums Kind, Kitasuche, kindliche Entwicklung, Anträge etc. Anm.: 030-99262617 oder fz-schivelbeiner@stuetzrad.de**

**Spielen und Bewegung im Familienzentrum immer 2 Familien**  
Wochentag und Uhrzeit nach Absprache -Anmeldung bis 1 Werktag davor  
030-99262617  
fz-schivelbeiner@stuetzrad.de

**Offenes Tanzen / Yoga Mit Katharina**  
Zoom: Jeden Do 16:30 Tanzen 17:15 Yoga  
<https://us04web.zoom.us/j/756289930511?pwd=dFhhYkNidmE1WVNTc3c0U0hyUDh1Zz09>

**Offene Spielgruppe 6 M-1,5 J Mit Joanna**  
Zoom: Di 16.30  
Zweiwöchentlich in Woche 2 und 4  
Mit Fingerspielen, Singen und Erzählen  
<https://us02web.zoom.us/j/9406801791?pwd=MLQzZkpaQ25veGNqM05CTzFRWDDmZz09>

**Offenes Nähen und Plaudern – Eigenes Projekt oder Schultüten mit Mirjam**  
Zoom: montags 20:00 Bis Freitag anmelden:  
[dorschmh@gmail.com](mailto:dorschmh@gmail.com)

**Offenes Sprachcafe Mit Sharifa/Mirjam**  
Treffen im Park Di ab 14.00 Uhr Deutsch/Farsi  
Anmeldung: 030-99262617

## Naturerfahrung mit Kindern und Eltern

Natur, entdecken: mit Kräutern Öle herstellen, aus Pflanzen Bilder zaubern oder Insekten durch die Lupe anschauen: Einmal im Monat immer Samstag, bitte anmelden, mit M. Dorsch  
Start 15. Mai - Teufelssee und 12. Juni - Tegeler See. Nähere Infos folgen.



## Tanzen mit Katharina Resch und Co aus der Musikschule Fanny Hensel

Katharina Resch hat mit ihrem Kollegen schöne Tanzvideos aufgenommen. Jedes Kind, Eltern- oder Großeltern teil kann sehr gerne sich zu einem Tänzchen in die Fantasiewelt entführen lassen. Hier sind alle Videos: <https://www.berlin.de/musikschule-mitte/lehrangebot/tanz/digitale-unterrichtsmaterialien-tanzhaus-931141.php> **Passwort: KreativAktiv8**

## Regenbogenfamilien Nachmittag mit Kiezerkundung und Rätsellösen

Am 30. April 15.30 Mit Marion und Saskja, Anmeldung: [fz-schivelbeiner@stuetzrad.de](mailto:fz-schivelbeiner@stuetzrad.de)



## Aktuelle Spiele zum Verleihen im Familienzentrum

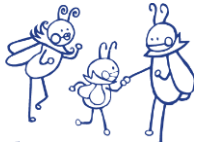
**S – Memory:** Wir entwickeln Spiele für Ihr Kind, z. B. wenn es vor dem Schuleintritt das „S“ perfekt sprechen können möchte, es ist wunderschön gestaltet und spielt sich super. Das Spiel wurde von unserer Praktikantin Jule entwickelt.

**„Quatschgeschichte zur Förderung des Hörverstehens“** - Das Kind soll der Geschichte aufmerksam zuhören und „Quatsch!“ rufen, sobald es ein falsches Wort entdeckt hat. Dann wird das Kind aufgefordert, das richtige Wort zu nennen. Gerne mit Belohnungssteinen. Erhältlich im Familienzentrum.

Gefördert durch:  
Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie



Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de)



## Bücher, Neu in unserer Bibliothek

### Schlaf gut Baby! Von Dr. Med H. Renz-Polster und Nora Imlau:

Normalerweise empfehlen wir keine Ratgeber zum Thema Schlaf, wir finden, diese Bücher sind mit Vorsicht zu genießen, denn jedes Kind ist anders und es gibt keine Patentrezepte. Dieses Buch jedoch ist unserer Meinung nach empfehlenswert, denn es beschreibt vielmehr das Wesen des Schlafes und liefert wirklich ein paar interessante Ideen auf sanftem Weg und ohne Holzhammer. Aber es ist kein Allheilmittel – Jede Familie muss eigene Wege finden



### Schultüten nähen, von Gudrun Schmitt:



Passend zu unserem Kurs Nähen und plaudern, haben wir dieses Buch angeschafft. Hier finden wir Schnittmuster für Schultüten, wunderschöne Applikationen, wie Einhörner, Dinos und Raketen sowie Schnitte für Turnbeutel

## Mit Fließ kein Preis – oder das Geheimnis des Schlafes

Warum ist das so schwierig mit dem Schlaf, vor allem bei den Kleinsten? Eine Antwort liefert die Evolution: Die Kinder kommen zur Welt, mit einer wichtigen Aufgabe – zu überleben. Weil wir Menschen uns seit der Steinzeit evolutionär nicht mehr weiter entwickelt haben, wohnt in Kindern der unumstürzliche Instinkt, dass Schlafen lebensgefährlich ist. (Babys waren im Schlaf leichte Beute für Fressfeinde, als wir noch Urmenschen waren). Also, was tut das Kind, wenn es müde wird, es weint, sucht die Nähe der schützenden Erwachsenen. Es schlägt Alarm, selbst dann, wenn es nur ein bisschen aus dem Schlaf erwacht - und das passiert bei kleinen Kindern sehr oft! Die Natur hat den Kleinsten einen häufigen Wechsel der Schlafrythmen zwischen Tiefschlaf und Leichtschlaf (auch REM-Schlaf - rapid move Eye) mitgegeben. Das hat mehrere Gründe; Das Gehirn entwickelt sich im REM-Schlaf, es verarbeitet das Erlebte und ordnet Erfahrungen. So ein kleines Kindergehirn hat in dieser Hinsicht einiges zu tun.

Wie sich ein Kind bei diesem häufigen wach werden wieder in den Schlaf bringen lässt ist sehr unterschiedlich, hören sie auf ihre innere Stimme. Weil Kinder sich dauernd entwickeln müssen wir uns dauernd anpassen, so kommt es, dass wir Eltern nicht selten ratlos und nervös werden und anfangen an uns selbst zu zweifeln. Wenn das passiert, kommt gleich noch ein weiteres Thema hinzu, der Anspannungszustand des Nervensystems, auch Sympathikus genannt, auch dieser ist ein Erbe der Evolution und ermöglichte den Menschen in Stresssituation wegzulaufen oder zu kämpfen. Der Gegenspieler des Sympatikus ist der Ruhezustand „Parasympatikus“. Nur in diesem können wir in den Schlaf finden. Der Sympatikus wird beim Kind bereits aktiviert, wenn alleine die Eltern Stress empfinden, denn Kinder haben feine Sensoren für die Gefühle ihres Gegenübers, die sie selbst übernehmen.

Selbstberuhigung der Eltern kann daher der Schlüssel zum Schlaf des Kindes sein. Manchmal gelangen Familien in einen Negativ- Kreislauf, dann sollten Eltern Hilfe holen. Manche Kinder kommen im Stresszustand auf die Welt und finden vom ersten Tag an keine Ruhe. Mit Beruhigung und dem Schlaf verhält es sich umgekehrt zu anderen Dingen. Je fleißiger und strebsamer wir im Beruf sind, um so mehr Erfolg haben wir. Beim Schlaf hilft uns weder Fleiß noch Strebsamkeit, sondern Loslassen. Zuhören und Hilfe gibt es bei uns oder bei: [schreibbabyambulanz\(at\)frei-zeit-haus.de](mailto:schreibbabyambulanz(at)frei-zeit-haus.de) Oder <https://www.familienzelt-berlin.de/beratung/beratung-nach-der-geburt/>



## Unsere Kollegin Mirjam stellt sich vor

Hallo, mein Name ist Mirjam Dorsch, ich bin bildende Künstlerin und biete kreative Formate an. Da ich auch auf dem schneidertechnischen Gebiet ausgebildet bin, begleite ich zudem das Projekt Nähen und Plaudern, derzeit arbeiten wir z.B. an selbstgenähten Schultüten. Kommt mit Eurem Projekt vorbei oder lasst Euch inspirieren. Mit der Weiterbildung als Naturbegleiterin biete ich Spaziergänge an, die einen neuen Blick auf die Natur ermöglichen. Hier können Eltern und Kinder gemeinsam Tiere beobachten, Wildkräuter kennen lernen und daraus Essbares herstellen und aus Zapfen, Stöckern oder Rinde künstlerische Ideen umsetzen. Regelmäßig nehme ich an GFK (Gewaltfreie Kommunikation) Kursen teil. Dieses Wissen kann gerne einbringen.

Liebe Grüße Mirjam Dorsch

Gefördert durch:  
Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie



Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de)