

## Günlük yaşamda aile



**Aile olarak bu zaman nasıl değerlendirebiliriz?**

**Neler yapılabilir?**

**Nelere dikkat edilmeli?**

Bu olumsuz koşullara rağmen aile olarak güzel vakit geçirmeyi nasıl başarabiliriz?

### **GÜNLÜK PROGRAMI DÜZENLEMEK**

*Düzenlenmiş yapı, kaosda boğulmamayı veya evde sıkıntıdan kavga etmeyi engeller*

Çocuklarınızla birlikte günlük programı hazırlayın.

Her gün için, hem görevleri hem de güzel aktiviteleri içeren bir ders planı yapın.

Özellikle okul çocukları için çalışma- ve oyun- zamanı ayarlamak önemlidir.

### **GÜNLÜK PROGRAM İÇİN FIKIRLER**

*Her aile üyesi fikir toplamalı ve sonra birlikte haftalık bir plan oluşturulur*

- Hafta içi aynı saatte kalkın: Gerekliyorsa alarm kurun.
- Kahvaltı
- Ödevleri yapmak
- 11.30 da televizyonda "Die Sendung mit der Maus" izleyin.
- Mittagessen
- Oyun zamanı
- 15:00 Hareket-Zamanı
- Çocuklarla spor yapmak (Youtube)
- Macera fikirleri:
  - zemine dokunmadan çocuk odasından mutfığa
  - bir mağara yap
- Veli-okul saati: Çocuklar ebeveynlerini mesela favori-Youtuberler, Lego inşa etme, bebekleri doyurma hakkında aydınlatıyor
- Medya zamanı: çocuğun yaşına bağlı olarak (ilgili yaş grupları için medya ipuçları aşağıdadır)
- akşam yemeği
- oyun zamanı
- Yatma zamanı

**Acil ve kriz durumlarında ulaşabileceğiniz noktalar**

Evde haftalarca birlikte kalmak, dahil olan herkes için oldukça stresli olabilir ve ebeveyn-çocuk ilişkisini zorlayabilir.

Çatışmalar ve kavgalar istisnai durumlarda daha sık ortaya çıkar.

Bu artık daraltılamazsa profesyonel yardım almanız önerilir.

- **GENÇLİK- VE AİLE TERAPİ  
DANIŞMANLIK MERKEZİ REGENSBURG**

**Nr: 0941/507-2762**

Erişilebilirlik:

pazartesi - perşembe 8:30 dan 12:00 arası ile 13:30 dan 17:00 arası

Cuma 8.30 -15.00

- **ÇOCUĞA ZARAR VERİLME DURUMUNDA VE  
KRİZ DURUMUNDAKİ GENÇLER:**

mesai saatleri içinde

**Nr. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

mesai saatleri dışında

**Nr. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

- **Finansal sorular:**  
**Nr. (0941) 507-3514**
- **Diğer sorular:**  
**Nr. (0941) 507-1512**  
**jugendamt@regensburg.de**
- veya: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)