



Семейството в ежедневието

Родителите се нуждаят от почивка

Прекарването на дълго време заедно вкъщи - вероятно и в тясно жилище – може да бъде натоварващо за всички членове на семейството.

Когато нервите са опънати и всички запаси от енергия са се изразходвали до предел, родителите не са в състояние да обърнат нужното внимание на децата си.

Вземете си време за отдих

Напрежението в тези трудни времена не бива да се подценява. Тези, които полагат постоянни грижи за децата, имат нужда всеки ден от собствено време за почивка. Този въпрос би следвало да се обсъди и с децата.

Добре е това време да се планува през деня, винаги в един и същи час, например след обяд. Това уговорено време може да се покаже на децата с часовник или будилник. Времето трябва да се определи според възрастта на децата. За малките от 3 до 6 години половин час би бил подходящ. По време на тази пауза всеки член на семейството се занимава самостоятелно. Може предварително да се обсъди какво точно да бъде това самостоятелно занимание.

Между другото, скуката може да провокира и творчество!

Идея за семейна игра

Фото-сафари – с мобилния телефон или с дигиталния фотоапарат да се заснемат избрани мотиви.

Прави се списък с мотиви и един по един започват да се изпълняват. Накрая снимките се разглеждат и оценяват.

Идеи за фото-сафари:

- нещо, което започва с буквата "С"
- човек, който е във въздуха (скачайки)
- особено ужасяваща физиономия
- формата на сърце
- нещо жълто
- облак с формата на животно
- хубаво селфи
- нещо, което издава звуци
- сянка на някакъв обект

и т.н.

Алтернативно: Всеки прави тайно снимки на различни мотиви из жилището. Накрая другите членове на семейството трябва да познаят, за какво става дума.

Шшшшт: още по-вълнуващо е да се взимат някакви детайли под лупа и да се фотографират.

Музика и танци

.. повдигат настроението

Различни канали предлагат възможността за песни и танци заедно.

YOUTUBE-TIPPS



**TANZ-TUTORIAL FÜR KINDER
AB 7 JAHRE
KOTCH&RHAPSODY
REGENSBURG, TOHUWABOHU**



**COOLE KINDERLIEDER
VERLAGSGRUPPE
OETINGER**

Coole Kinderlieder



**SING MIT MIR -
KINDERLIEDER**

Други предложения за подходящи медии:

www.seitenstark.de

Зайтенщарк предлага разнообразни информации от игри до занимания с учебна цел.

www.internet-abc.de

Всичко, което децата и родителите трябва да знаят.

Приложението **Kikaninchen-App** предлага възможността за първи стъпки в използването на интернет по сигурен начин.

Мултимедийните програми за деца в предучилищна връзка на ARD и ZDF.



Familie im Alltag

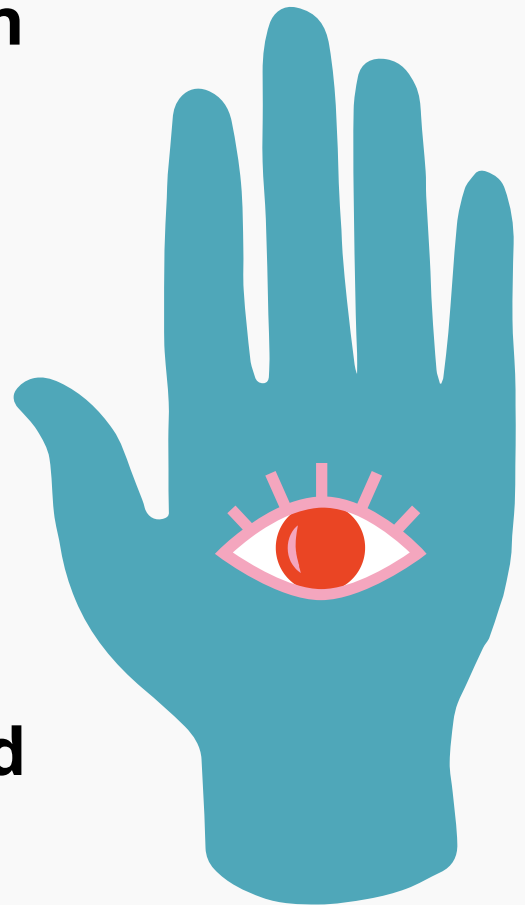
Eltern brauchen Ruhezeiten

Spielidee für die Familie

Musik und Tanz

Medientipps

**Ansprechstellen in Not- und
Krisensituationen**

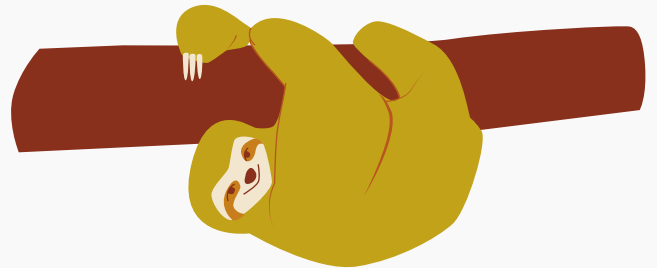


FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

ELTERN BRAUCHEN RUHEZEITEN

Viel Zeit als Familie zusammen - vielleicht auch auf engem Raum - kann für alle Beteiligten zur Belastung werden.



AUSZEIT NEHMEN

Die Belastung in diesen Zeiten darf nicht unterschätzt werden. Erziehende brauchen, wenn möglich täglich, eine Ruheinsel. Dies kann und soll mit den Kindern genau so besprochen werden.

Gut ist, wenn dies in den Tagesablauf immer zur gleichen Zeit z.B. nach dem Mittagessen, eingebettet wird. Die abgesprochene Zeit kann für Kinder mit einer Eieruhr oder einem Wecker angezeigt werden. Die Zeit sollte sich am Alter der Kinder orientieren. Für Kinder von 3-6 Jahre wäre ca. eine halbe Stunde angemessen. Das ist die Zeit, in der sich jedes Familienmitglied selbst beschäftigt. Es kann mit den Kindern überlegt werden, wie sie die Zeit rum bringen können - übrigens Langeweile regt die Kreativität an.

Wenn die Nerven blank liegen oder der Energietank leer ist, können Eltern ihre Kinder nicht mehr gut begleiten.



SPIELIDEE

Eine Foto-Safari - mit dem Smartphone oder der Digitalkamera festgelegte Motive fotografieren. Motivlisten werden erstellt und nach und nach abgearbeitet. Die Fotos werden dann gemeinsam angesehen und bewertet.

Foto-Safari:

- etwas, das mit "C" beginnt
- eine Person, die in der Luft ist (springen)
- eine besonders gruselige Grimasse
- ein Herz
- etwas Gelbes
- ein Wolkentier
- ein schönes Selfie
- etwas, das Geräusche macht
- Schatten eines Gegenstandes
- usw.



Alternative: jede Person macht im Geheimen Fotos von verschiedenen Motiven in der Wohnung. Anschließend raten die übrigen Familienmitglieder, um was es sich handelt. Psssst: es ist spannender eher Details unter die Lupe zu nehmen und zu fotografieren.

MUSIK UND TANZ HEBT DIE STIMMUNG

Verschiedene Anbieter bieten Videos zum Mittanzen und Mitsingen.



YOUTUBE-TIPPS



**TANZ-TUTORIAL FÜR KINDER
AB 7 JAHRE
KOTCH&RHAPSODY
REGENSBURG, TOHUWABOHU**



Cooler Kinderlieder

**COOLE KINDERLIEDER
VERLAGSGRUPPE
OETINGER**



**SING MIT MIR -
KINDERLIEDER**

MEDIENTIPPS



www.seitenstark.de

Seitenstark hat Einiges zu bieten von Infos über Spiele über Lernangebote.



www.internet-abc.de

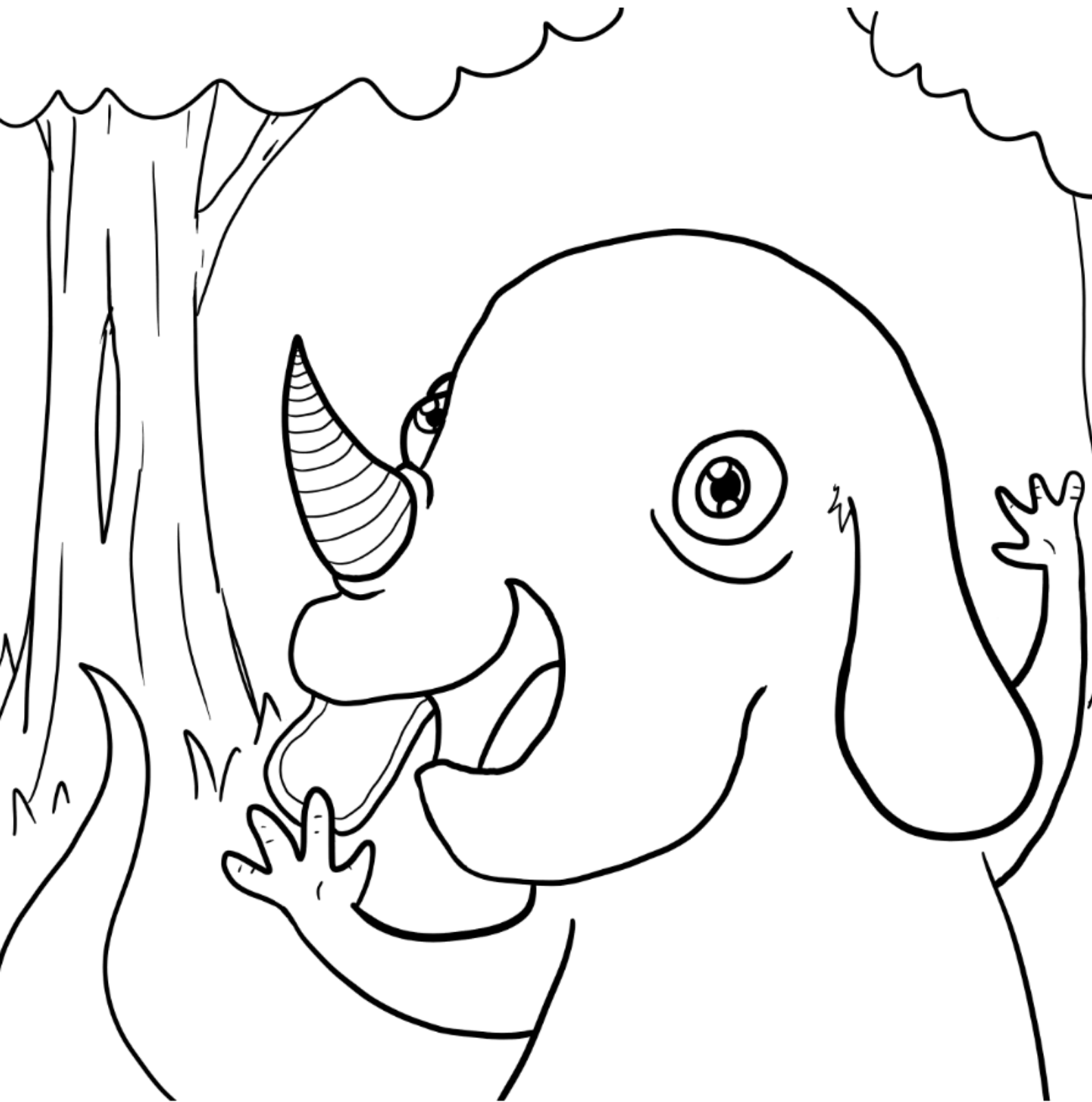
Mach den Führerschein fürs Internet.



Die Kikaninchen-App bietet die Möglichkeit geschützt erste Onlineerfahrungen zu machen. Multimediales Vorschulangebot von ARD&ZDF.

Ich bin Conie

Mach mich bitte bunt



ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISENSITUATIONEN

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Konflikte und Streitereien entstehen in Ausnahmesituationen häufiger. Falls diese nicht mehr eingrenzbar werden, empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG

Tel: 0941/507-2762

**Erreichbarkeit:
Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,
Fr 8.30 -15 Uhr**

BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:

während der Bürozeiten

TEL. (0941) 507-2512

jugendamt@regensburg.de

außerhalb der Bürozeiten

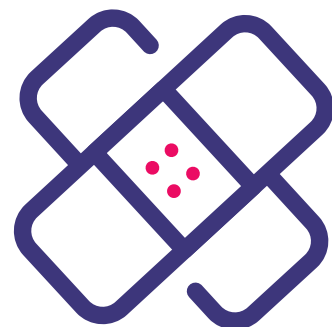
TEL. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

Finanzielle Fragen: Tel. (0941) 507-3514

sonstige Fragen Tel. (0941) 507-1512

jugendamt@regensburg.de



oder: www.bke-beratung.de
