



Familie im Alltag

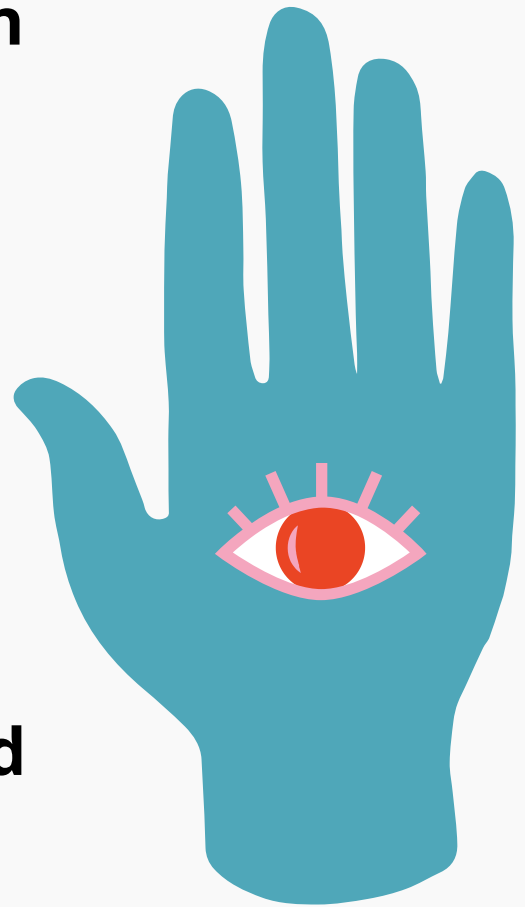
Eltern brauchen Ruhezeiten

Spielidee für die Familie

Musik und Tanz

Medientipps

**Ansprechstellen in Not- und
Krisensituationen**

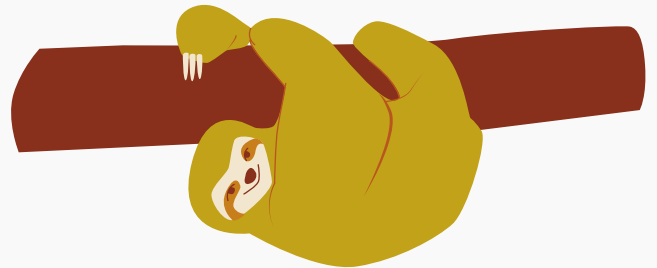


FAMILIENLEBEN

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

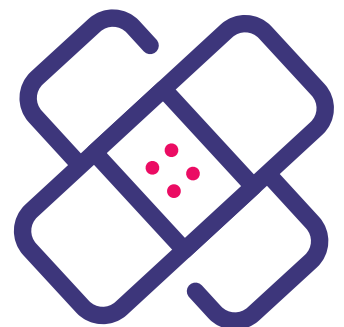
**Erreichbarkeit:
Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,
Fr 8.30 -15 Uhr**

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
