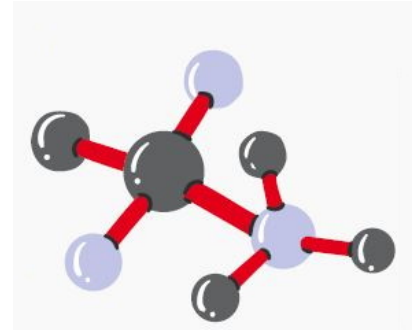




## Семейството в ежедневието

### Конфликти в семейството

Когато семейството е през цялото време заедно вкъщи и всеки се пречка на другия, може да се стигне до конфликти и разправии.

#### **Да се справим с конфликтите:**

В тази особена ситуация на изолация може да се случи напрежението вкъщи да ескалира.

Как да се справи семейството в момент на конфликти?

Често може да има неразбирателство, когато става въпрос за определени теми, като например да се подреди вкъщи

У много семейства помага това да се събере цялото семейство, да седне заедно и да поговори, например всяка вечер по едно и също време. Всеки може да повдигне болезнени теми и да предложи решения.

За подготовка могат да послужат тематичните емотикони с вируси (виж приложението за оцветяване към немската версия), за да покаже, какъв точно е проблемът.

Чувствата на децата в тази кризисна ситуация трябва да се вземат на сериозно.

Следните основни правила следва да се предвидят:

- Родителите не винаги имат право
- Децата могат много добре да намират правилни решения
- И децата имат право на глас
- Всички предложения заслужават внимание, дори и когато нямат приложение. Тогава би могло да се реагира например така: „Не съм сигурен, дали това ще проработи, имаш ли някоя друга идея!“
- Понякога отнема известно време докато правилата влязат в действие

Важно е всички да се придържат към новосъздадените семейни споразумения. Всеки член на семейството има право, да напомня за новите правила вкъщи.

Ако се окаже, че уговорките не дават резултат, може това да се обсъди на следващото семейно събрание.

**Замисли се, как се чувстваш в момента:** (виж приложението за оцветяване към немската версия)

- Радвам се на...
- Ядосвам се на...
- Страх ме е от...
- Гордея се с...

### **Идея за семейна игра**

Да се направи простичко семейно казино.

Всеки семеен член взема участие в ежедневните кръгове на играта.

Резултатите се записват. В края на седмицата се избира семеен крал или кралица.

Всички налични игри могат да бъдат използвани.

### **Идеи за лесни игри**

#### **Кой съм аз?**

Нужни са Ви молив, листове хартия и тиксо. Всеки играч записва на лист името на някоя известна фигура (човек, животно или обект) и я залепва на челото на друг играчи, без той да види, кое е то.

Най-младият по възраст започва да задава въпроси, кой или какво може да е това.

Питанките се задават така, че да се отговаря с „Да“ или „Не“, например „Жена ли съм?“ – „Млад човек ли съм?“ – „Човешко същество ли съм?“ и т.н. Могат да се задават толкова въпроси, докато не се стигне до отрицателен отговор „Не!“.

И така ред на следващия играч. Който пръв отгатне, кой е, печели.

#### **Художникът**

Нужни са Ви молив, листове хартия и часовник. Разделят се две групи. Едната е на художниците, а другата на отгатващите. Групата на художниците започва да рисува нещо, което другата група не знае. Ако групата на отгатващите познае обекта в рамките на определеното време, получава една точка. В противен случай 0 точки. В следващия кръг групите се разменят.

Примери за обекти:

Тоалетна чиния, мотокар, пътешествие, фея, човек, който си бърка в носа и т. н.

#### **Кръстословица**

Нужни са Ви молив и листове хартия. Един от играчите си намисля дума. Тук важи правилото – колкото по-дълга, толкова по-трудно. За всяка буква се пише едно празно квадратче или долно тире на хартията. Целта е, колкото се може по-бързо да се отгатне думата. По време на играта се предлагат различни букви, които да се запишат на съответните празни места от думата. Ако една буква се повтаря, то тя следва да се запише навсякъде, където е нужна.

Който пръв познае думата, получава точка.

### **Предложения за различни медии**

[www.kabu-app.de](http://www.kabu-app.de)

Информация за деца в начално училище, забавно и поучително предоставена.

[www.ohrka.de/](http://www.ohrka.de/)

Портал за слушане.

[www.abenteuer-regenwald.de](http://www.abenteuer-regenwald.de)

Приключения в тропическата гора.

**Приложения за оцветяване:** виж немската версия

- забавен вирус
- ядосан вирус
- страхлив вирус
- гордият вирус

### **Институции в спешни и кризисни ситуации**

Прекарването на много седмици заедно вкъщи може да бъде натоварващо за всички членове на семейството и да навреди на взаимоотношенията родители-деца. Конфликти и караници се проявяват по-често в извънредни ситуации. Ако напрежението ескалира до момент, в които не бихте могли да се справите, е нужно да потърсите компетентна помощ.

- **КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ПО МЛАДЕЖКИ И СЕМЕЙНИ ВЪПРОСИ КЪМ ГРАД РЕГЕНСБУРГ**

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle Regensburg

**Тел: 0941/507-2762**

Работно време:

Понеделник-Четвъртък 8.30 -12 часа и 13.30 -17.00 часа

Петък 8.30 -15 часа

- **ПРИ ОПАСНОСТ ЗА СИГУРНОСТТА НА ДЕЦА И ЮНОШИ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ:**

в работното време

**ТЕЛ. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

извън работно време

**ТЕЛ. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

- **Финансови въпроси:**

**ТЕЛ. (0941) 507-3514**

- **Други въпроси:**

**ТЕЛ. (0941) 507-1512**

**jugendamt@regensburg.de**

- **или: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)**

# Familie im Alltag

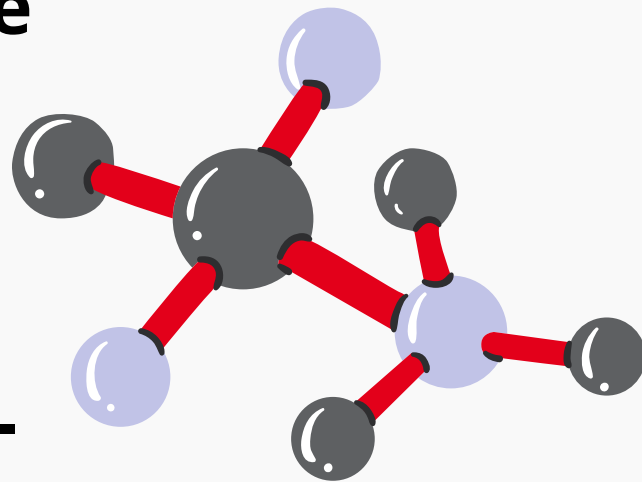
**Konflikte im Familienleben**

**Viren-Emojis**

**Spielidee für die Familie**

**Medientipps**

**Ansprechstellen in Not-  
und Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

# KONFLIKTE IM FAMILIENLEBEN

Die Familie ist die ganze Zeit zuhause und sitzt aufeinander, da kann es unweigerlich zu Streitereien und Konflikten kommen.

## MIT KONFLIKTEN UMGEHEN

In diesen Zeiten kann es zuhause durchaus mal hoch hergehen.

Wie kann man als Familie damit umgehen?

Es wird meistens bei den gleichen Themen schwierig, z. B. wenn es ums Aufräumen geht.

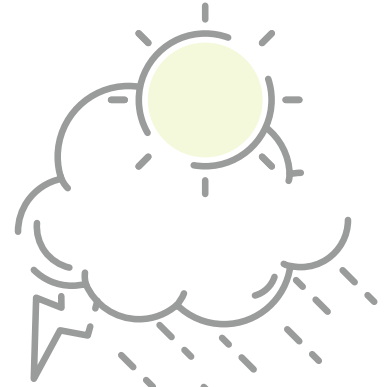
Vielen Familien hilft es, wenn sie sich öfter zusammensetzen, z.B. jeden Abend um dieselbe Zeit. Alle können kritische Themen ansprechen und Vorschläge machen, wie sie gelöst werden können. Zur Vorbereitung können die Viren-Emojis auf der nächsten Seite genutzt werden, um zu zeigen, was gerade los ist! Die Gefühle der Kinder in diesen Krisensituationen müssen ernst genommen werden.

Folgende Grundsätze sollten dabei beachtet werden:

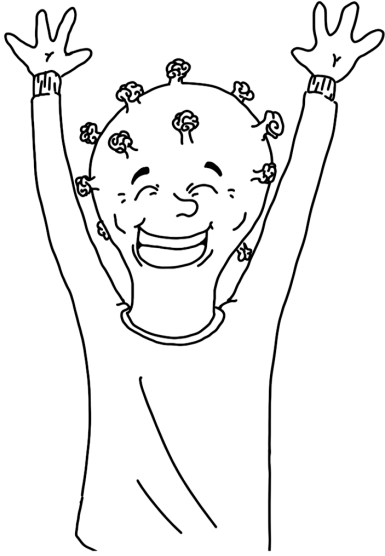
- Eltern haben nicht immer Recht
- Kinder sind im Finden von Lösungen sehr gut
- auch Kinder dürfen ausreden
- alle Vorschläge verdienen Wertschätzung, auch wenn sie nicht umsetzbar sind. Man kann dann z.B. so reagieren: „Ich bin mir nicht sicher, ob das so funktioniert, fällt dir noch was anderes ein?“
- manchmal dauert es ein bisschen, bis die neuen Regeln funktionieren

Wichtig ist, dass sich alle an die neu gefundenen Vereinbarungen halten. Jedes Familienmitglied hat das Recht, an die neuen Regeln zu erinnern.

Wenn sich herausstellt, dass die neuen Absprachen nicht funktionieren, kann das bei der nächsten Familiensitzung besprochen werden.



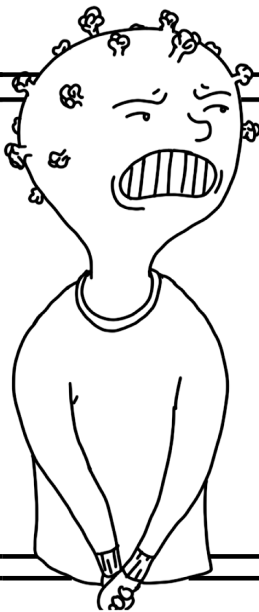
# Überlege, wie es dir gerade geht



Ich habe Spaß an

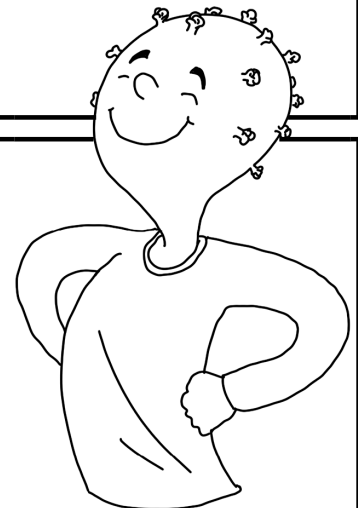


Ich ärgere mich über



Ich habe Angst vor

Ich bin stolz auf





## SPIELIDEE FÜR DIE FAMILIE

Einrichten eines familiären Spielcasinos.

Alle Familienmitglieder nehmen an den täglichen Spielrunden teil. Die Spielergebnisse werden notiert. Am Ende der Woche steht der Spielkönig oder die Spielkönigin fest. Alle Spiele, die vorhanden sind, können genutzt werden.

## IDEEN FÜR EINFACHE SPIELE

### Wer bin ich?



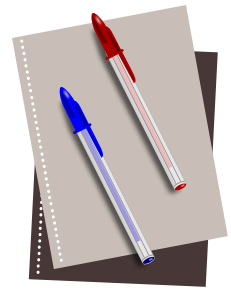
Benötigt werden Stift, Zettel und Klebeband.

Jeder Spieler und jede Spielerin schreibt den Namen einer Figur (Person, Tier oder Gegenstand) auf einen Zettel und klebt ihn einer Mitspielenden Person auf die Stirn, ohne dass diese Person erfährt, was darauf steht.

Der oder die Jüngste fängt jetzt an Fragen zu stellen, wer er oder sie sein könnte. Die Fragen müssen so gestellt werden, dass sie mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können, z.B. bin ich eine Frau, bin ich jung, bin ich ein Mensch usw.? Es können so viele Fragen gestellt werden, bis das erste Mal die Antwort "Nein" lautet. Dann ist die nächste Person dran.

Wer als Erster oder Erste errät, wer er oder sie ist, hat gewonnen.

# Montagsmaler



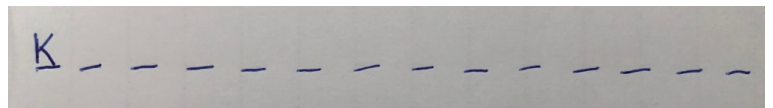
Benötigt werden Stift, Zettel und eine Uhr.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Zeichengruppe und eine Rategruppe. Die Zeichengruppe beginnt einen Begriff zu zeichnen, den die andere Gruppe nicht kennt. Wenn die Rategruppe den Begriff innerhalb der vereinbarten Zeit errät, erhält sie einen Punkt. Wenn nicht bekommt sie null Punkte. In der nächsten Runde wird die Rategruppe zur Zeichengruppe.

Begriffe können sein:

Klobrille, Gabelstapler, Riese, Fee, Nasenbohrer usw.

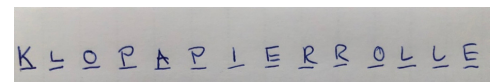
# Wörterrätsel



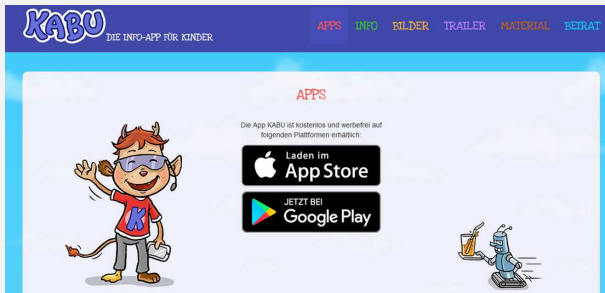
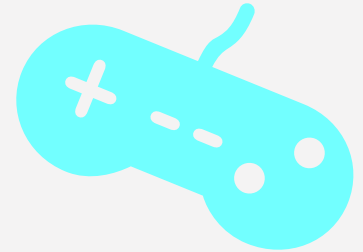
Benötigt werden Stift und Zettel.

Ein Spielender denkt sich ein Wort aus. Dabei gilt, je länger desto schwieriger. Für jeden Buchstaben wird ein Strich auf das Blatt Papier gemalt. Das Ziel ist es, das Wort so schnell wie möglich zu erraten. Dabei dürfen Buchstaben vorgeschlagen werden - die dann an die entsprechende Stelle geschrieben werden. Wenn der Buchstabe mehrmals vorkommt, wird er so oft wie nötig eingetragen.

Wer das Wort als Erstes errät, bekommt einen Punkt.



# MEDIENTIPPS



**[www.kabu-app.de](http://www.kabu-app.de)**

Inhalte für Kinder im Grundschulalter  
unterhaltsam und lehrreich aufbereitet



**[www.ohrka.de/](http://www.ohrka.de/)**

Hörportal für Kinder



**[www.abenteuer-regenwald.de](http://www.abenteuer-regenwald.de)**

Abenteuer im Regenwald

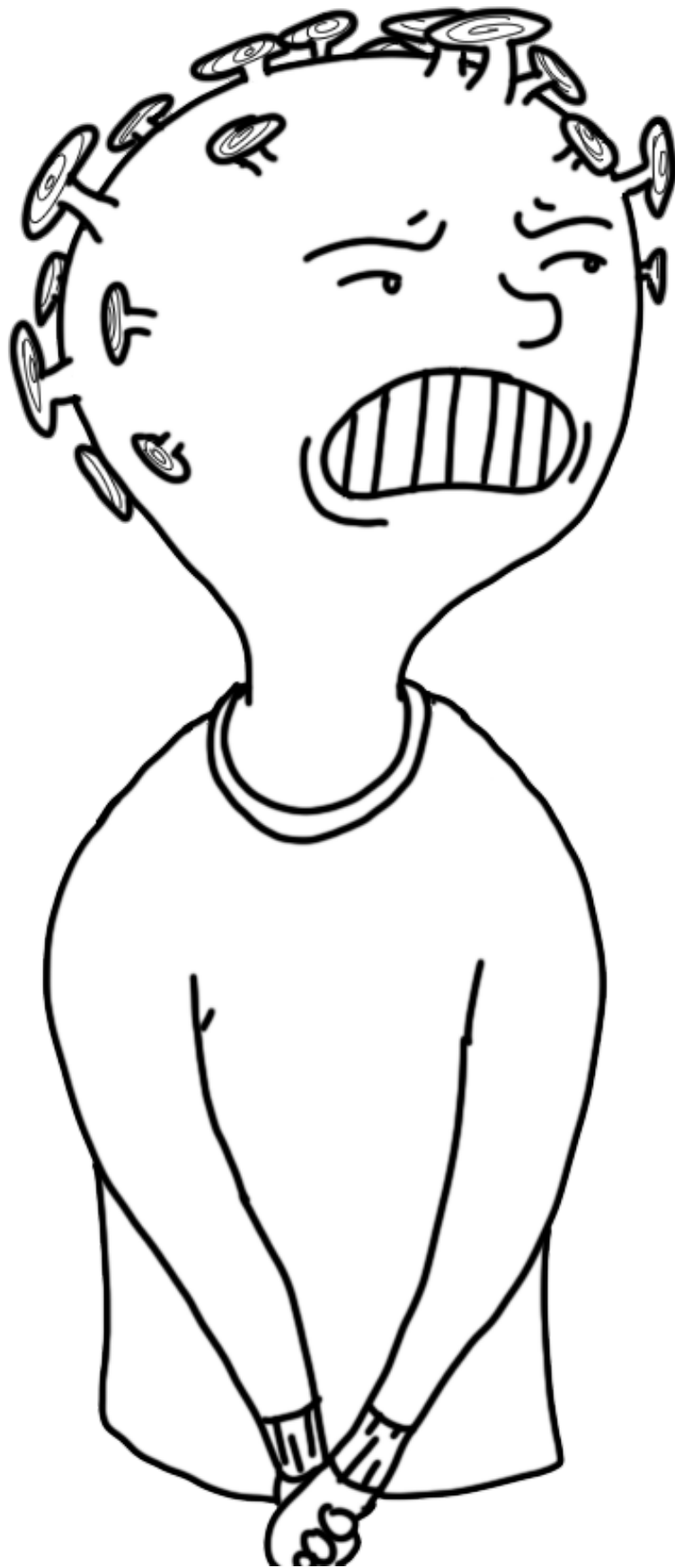
# Mal mich bunt



Spaßvirus

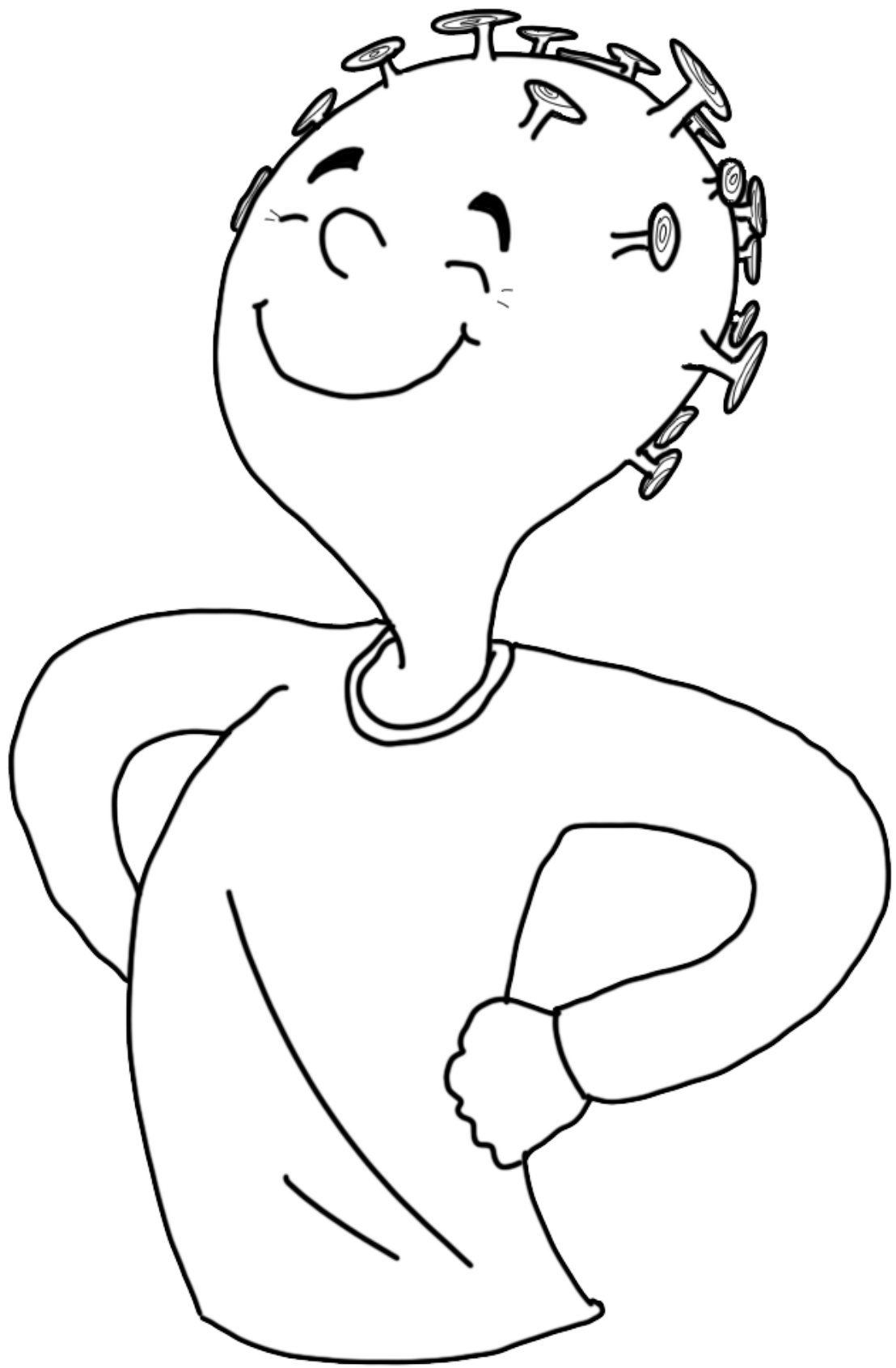


Wutvirus



Angstvirus

@vablo\_



Stolzvirus

---

## **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](http://www.bke-beratung.de)**

---

