

## **Familia in viata de zi cu zi**



### **SCOALA ACASA**

Dragi parinti de scolari,

De aproximativ cinci saptamani va straduiti sa cuprindeti totul si sa structurati programul zilnic cat mai cu sens pentru dumneavoastra si copiii dumneavoastra.

Printre acestea sunt Homeoffice, masuri de ocupare a timpului si miscare, aer curat, ingrijirea casei etc si mai ales supravegherea scolara a copiilor dumneavoastra. Acest lucru va poate pune in fata unor provocari majore.

Chiar daca initial „fara scoala“ suna de vis pentru unii copii, s-a demonstrat in realitate totusi ca perioada de criza. Copiii si adolescentii trebuie sa renunte, pe langa activitatea scolara, si la ocupatiile timpului liber ca de exemplu intalniri cu prietenii, sport la cluburile lor, ore de muzica etc.

Ar fi bineinteles de dorit, ca si copiii sa-si rezolve independent si concentrat sarcinile scolare. Dar acest lucru nu este realizabil pentru toti copiii si adolescentii. De aceea dumneavoastra ca parinti va faceti griji, daca copilul dumneavoastra va pierde legatura? Si din cauza aceasta se ajunge la o dispozitie proasta si cearta.

Ajuta, sa constientizati, conflictele nu apar doar in familia dumneavoastra si ca este ceva normal in aceste circumstante.

Copiii dumneavoastra ajung si ei la un momeent dat la limite, dumneavoastra va „cade tavanul in cap“ si lor le e dor de prietenii lor.

Copiii simt, ca parintii lor sunt foarte incordati din cauza situatiei actuale, de exemplu, pentru ca au griji sociale si financiare.

Copiii observa parintii, cum cauta mereu informatii digitale sau schimba informatii cu alti adulti despre situatia actuala.

Adolescentii, ce se informeaza singuri, dau poate peste stiri false, „Fake News“, care raspandesc scenarii prapastioase sau care bagatelizeaza situatia.

Aceasta poate declansa frica si nesiguranta. Ele se pot exterioriza la copii prin plans rapid, provocari, comportament de refuz, etc. Tocmai acest comportament va determina pe dumneavoastra ca parinte sa-i certati mi repede si sa reactionati fara sa ganditi.

Dragi parinti, nu sunteti intr-o lupta cu copiii dumneavoastra pe care trebuie sa o castigati. Datoria dumneavoastra este acum, sa le oferiti protectie si sa le transmiteti siguranta.

La figurat vorbind, toata familia se afla in aceeasi barca. Dumneavoastra sunteti capitanul, care conduce barca cu grija prin ape nelinistite. Bineinteles ca e nevoie de reguli, dar in unele zile se poate reduce si presiunea asupra lor.

Ganditi-va la momentele acute: este chiar obligatoriu nevoie, ca si copilul meu sa atinga scopul propus astazi? Poate e de ajuns si maine, sau poate mai tarziu ( dupa o pauza de cafea), dupa ce discutam in liniste totul.

De aceea aveti grija si de dumneavoastra, pentru ca numai atunci puteti sa aveti puterea necesara, de a fi cu adevarat acolo pentru copiii dumneavoastra. Luati-va pauzele necesare si anuntati-le, de exemplu Homeoffice, pauza de cafea, timp de o conversatie la telefon. Un „telefon-joker“ ( de exemplu o prietena, un punct de consultanta) poate ajuta, sa va elibereze putin pe dumneavoastra. Si capitani mai au nevoie de o pauza!

Si copiii incearca singuri asa cum pot, sa se descurce cumva in perioada aceasta. Urmariti putin doar ce pot face copiii dumneavoastra singuri pentru a-si organiza ziua in felul lor. Vetii putea aproba si permite unele dintre acestea in situatia actuala. Puteti fi mandri de acest lucru. Laudati-va copilul pentru asta si ascultati-l ce are de zis.

Incercati, in aceste vremuri neobisnuite, sa stabilizati emotional copiii dumneavoastra si sa le luati din presiune. Chiar daca asta inseamna, ca nu va puteti tine de planul zilnic.

Important este deci: lasati-i pe copii sa simta, ca dumneavoastra credeti, ca totul va fi bine.

Incercati si dumneavoastra sa fiti mai flexibili, creativi si linistiti.

Nu va faceti griji de viitorul scolar al copilului dumneavoastra.

Ganditi-va intotdeauna, ca doar cu un psihic stabil si puternic pot copiii dupa criza, sa recupereze bine, rapid si mult.

### **Scoala pe net:**

#### **Sugestii si idei pentru copii si adolescenti**

[www.handysektor.de/artikel/deinschultag-auf-youtube](http://www.handysektor.de/artikel/deinschultag-auf-youtube)

[www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm](http://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm)

[www.br.de/mediathek/rubriken/themenseiteschule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseiteschule-daheim-100)

[www.internet-abc.de/kinder/lernenschule/hausaufgabenhelfer](http://www.internet-abc.de/kinder/lernenschule/hausaufgabenhelfer)

[www.planet-schule.de/](http://www.planet-schule.de/)

### **Informatii pentru parinti:**

[www.klicksafe.de/eltern/](http://www.klicksafe.de/eltern/)

Klicksafe informeaza profesorii si parintii cu privire la modul de utilizare mass-media in mod competent in vremurile Corona.

[www.elternguide.online/2020/03/20/schuleund-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zuhause/](http://www.elternguide.online/2020/03/20/schuleund-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zuhause/)

**Sugestii media pentru adolescenti:**

[www.code-yourlife.org/Blog/1510\\_Digital\\_Lernen\\_COVID\\_19\\_Special.htm](http://www.code-yourlife.org/Blog/1510_Digital_Lernen_COVID_19_Special.htm)

Instrument de invatare a programarii

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

Informatii despre stiri false, Fake-News

YouTube: [#mitfunkzuhause](https://www.youtube.com/#mitfunkzuhause)

Canal YouTube informativ

[www.corona-alleinzuhaus.de](http://www.corona-alleinzuhaus.de)

Platforma creativa digitala de participat si imitat

**Puncte de contact in situatii de suferinta si criza**

Multe saptamani petrecute impreuna acasa, poate deveni pentru toti cei implicati foarte epuizant si relatia parinte-copil poate fi afectata. Certuri si conflicte apar des in situatii de exceptie. In cazul in care acestea nu mai sunt limitate, se recomanda cererea unui sfat de specialitate.

- **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE  
BERATUNGSSTELLE REGENSBURG ( PUNCT DE CONSULTANTA TERAPEUTICA  
PENTRU TINERET SI FAMILIE)**

**Tel: 0941/507-2762**

Accesibilitate:

Luni-Joi orele 8.30 -12.00 si 13.30 -17.00

Vineri orele 8.30 -15.00

- **LA RISCUL DE PERICLITARE A BUNASTARII COPILULUI SI PENTRU TINERET IN  
SITUATII DE CRIZA:**

**In timpul orarului**

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

**jugendamt@regensburg.de**

**In afara orarului**

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

**jugendschutz@regensburg.de**

- **Intrebari financiare:**

**Tel. (0941) 507-3514**

- **Diverse intrebari:**

**Tel. (0941) 507-1512**

**jugendamt@regensburg.de**

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

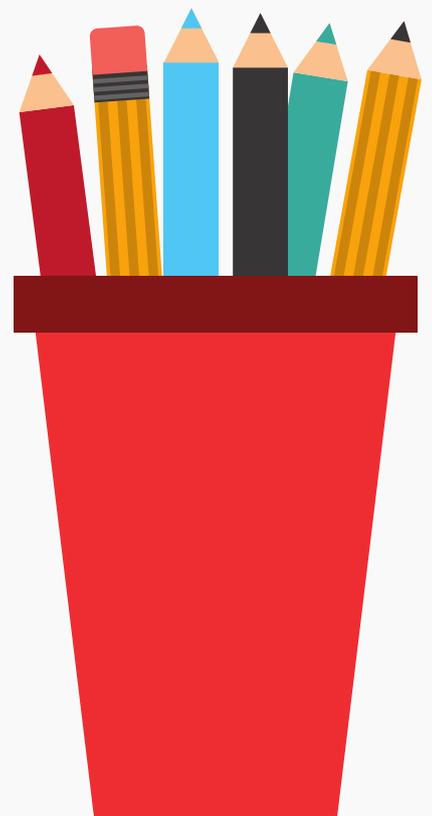
# Familie im Alltag

**Schule Zuhause**

**Schule im Netz**

**Medientipps**

**Ansprechstellen in Not-  
und Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

# SCHULE ZUHAUSE

## **Liebe Eltern schulpflichtiger Kinder,**

seit gut fünf Wochen versuchen Sie alles unter einen Hut zu bringen und den Tagesablauf für sich und Ihre Kinder möglichst sinnvoll zu strukturieren. Dazu gehören Homeoffice, Beschäftigungsmaßnahmen und Bewegung, frische Luft, Haushalt etc. und vor allem auch schulische Betreuung Ihrer Kinder. Dies stellt Sie möglicherweise vor große Herausforderungen.

Auch wenn sich "schulfrei" für viele Kinder erstmal traumhaft angehört hat, erweist sich dies in der Realität trotzdem als Krisenzeit, Kinder und Jugendliche müssen neben der Schule auch auf Freizeitgewohnheiten wie z.B. Freunde treffen, Sport im Verein, Musikunterricht etc. verzichten.

Es wäre natürlich wünschenswert, wenn Kinder selbständig und konzentriert die schulischen Aufgaben meistern. Dies ist aber nicht für alle Kinder und Jugendliche machbar. Sie als Eltern haben deshalb vielleicht Bedenken, dass Ihr Kind den Anschluss verliert? Und daher kommt es zu schlechter Stimmung und Streit?

Es hilft, sich klar zu machen, dass Konflikte nicht nur in Ihrer Familie vorkommen und dass dies unter den gegebenen Umständen normal ist. Ihre Kinder stoßen ebenso an ihre Grenzen, ihnen fällt die Decke auf den Kopf und sie vermissen ihre Freunde.

Kinder spüren, dass ihre Eltern angespannt sind, aufgrund der aktuellen Lage z.B. weil Sie soziale oder wirtschaftliche Sorgen haben. Kinder beobachten Eltern, die vermehrt digitale Geräte zur Informationssuche verwenden oder sich mit anderen Erwachsenen über die aktuelle Situation austauschen. Jugendliche, die sich selbst informieren, stoßen vielleicht auf "Fake News", die entweder Untergangsszenarien oder Verhamlosungstheorien verbreiten. Das kann Angst und Unsicherheit auslösen.

Kinder zeigen dies oftmals mit Verhaltensweisen wie schnelles Weinen, Provokationen, Verweigerungshaltung etc. genau diese Verhaltensweisen bringen Sie als Eltern schneller dazu, zu schimpfen oder unüberlegter zu reagieren.

Liebe Eltern, Sie befinden sich nicht in einem Kampf mit Ihren Kindern, den Sie gewinnen müssen. Ihre Aufgabe ist es jetzt, den Kindern Schutz zu geben und Sicherheit zu vermitteln.

Bildlich gesprochen sitzt die ganze Familie in einem Boot. Sie sind Kapitäne, die das Boot fürsorglich durch aufgewühltes Gewässer lenken. Sicher es braucht Regeln, aber es darf auch der Druck an manchen Tagen rausgenommen werden.

Überlegen Sie in den akuten Momenten: Ist es wirklich notwendig, dass mein Kind heute das gesetzte Ziel schafft? Vielleicht reicht es auch später oder sogar erst morgen, wenn ich nochmal in Ruhe (z.B. nach einer Kaffeepause) alles mit meinem Kind bespreche.

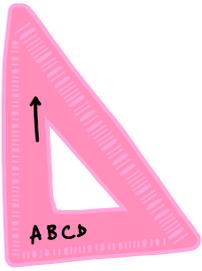
Achten Sie deshalb auch gut auf sich selbst, denn nur dann können Sie die Kraft aufbringen, für Ihre Kinder wirklich da zu sein. Schaffen Sie sich selbst kleine Auszeiten und machen Sie diese klar erkennbar, z.B. Homeoffice kennzeichnen, Kaffeepause oder Telefonzeit mit Freunden ankündigen etc.. Ein "Telefon-Joker" (z.B. Freundin, Beratungsstelle) kann helfen Sie zu entlasten. Auch Kapitäne brauchen mal eine Pause!

Kinder versuchen selbst so gut wie möglich durch diese Tage zu kommen. Beobachten Sie einfach mal, was Ihre Kinder von ganz alleine schaffen um den Tag auf eigene Weise zu gestalten, manches davon werden Sie in der aktuellen Situation gutheißen und zulassen können. Darauf können Sie stolz sein. Loben Sie Ihr Kind dafür und hören Sie ihm zu.

Versuchen Sie, in diesen ungewöhnlichen Zeiten vor allem Ihre Kinder emotional zu stabilisieren und Druck rauszunehmen. Auch wenn das bedeutet, dass der Tagesplan mal nicht eingehalten werden kann.

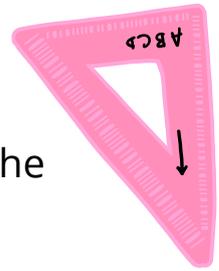
Wichtig ist also: lassen Sie ihren Kindern spüren, dass Sie daran glauben, dass alles gut wird. Versuchen Sie selbst flexibel, kreativ und ruhig mit der unsicheren Lage umzugehen.

**Machen Sie sich keine Sorgen über die schulische Zukunft Ihrer Kinder - denken Sie immer dran, nur mit einer gesunden und starken Psyche können Kinder nach der Krise schnell wieder anpacken und vieles aufholen.**



# SCHULE IM NETZ

Anregungen und Ideen für Kinder und Jugendliche



## Dein Schultag auf YouTube

Du vermisst es, in die Schule zu gehen? Wir haben dir einen Ersatz auf YouTube zusammengebaut...

handysektor.de



[www.handysektor.de/artikel/dein-schultag-auf-youtube](http://www.handysektor.de/artikel/dein-schultag-auf-youtube)



## Digitales Lernen im virtuellen Klassenzimmer

Kitas und Schulen sind geschlossen, Ihr habt trotzdem Lust auf mehr Wissen? Hier findet Ihr Videos zum



[www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm](http://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm)



### **Schule daheim - Online lernen | BR Mediathek**

Bei Krankheit oder in besonderen Situationen, wie aktuell beim Coronavirus, bleibt Schüler\*innen der Schulbesuch verwehrt. Sie müssen zuhause lernen...

 [www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100)



### **Hausaufgabenhelfer**

Ob Geschichte oder Mathe, Deutsch oder Sachkunde - für jedes Schulfach hält der Hausaufgabenhelfer des Internet-ABC etliche thematisch sortierte Linktipps f...

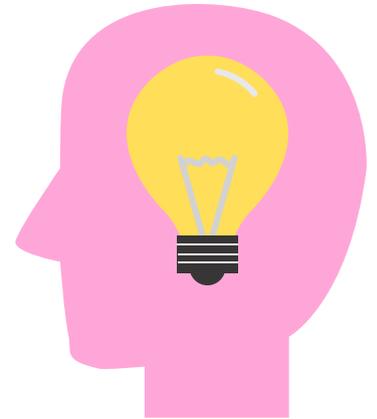
 Internet-ABC

 [www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/hausaufgabenhelfer](http://www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/hausaufgabenhelfer)



 [www.planet-schule.de/](http://www.planet-schule.de/)

# INFORMATIONEN FÜR ELTERN



## Corona

klicksafe informiert Lehrkräfte und Eltern zum kompetenten Umgang mit Medien in Corona-Zeiten.

 [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

[www.klicksafe.de/eltern/](https://www.klicksafe.de/eltern/)



Schule und Kita zu! Was nun? - Tipps zum Lernen zu Hause

[www.elternguide.online/2020/03/20/schule-und-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zu-hause/](https://www.elternguide.online/2020/03/20/schule-und-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zu-hause/)

# MEDIENTIPPS FÜR JUGENDLICHE



[www.code-your-life.org/Blog/1510\\_Digital\\_Lernen\\_COVID\\_19\\_Special.htm](http://www.code-your-life.org/Blog/1510_Digital_Lernen_COVID_19_Special.htm)

Tool um Programmieren zu lernen



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

Infos über Fakenews



YouTube:  
[#mitfunkzuhaus](https://www.youtube.com/hashtag/mitfunkzuhaus)

Informativer YouTube-Channel



[www.corona-alleinzuhaus.de](http://www.corona-alleinzuhaus.de)

Digitale Kreativplattform zum Mitmachen

---

## **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)**

---

