

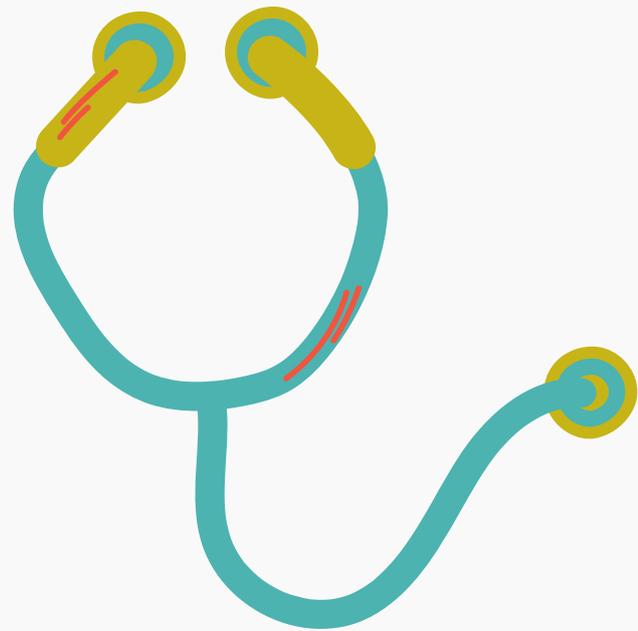
Familie im Alltag

**Wie kann man die Zeit als
Familie gut überstehen?**

**Was kann man machen?
Auf was kann man achten?**

Corona kindgerecht erklärt

**Ansprechstellen in Not und
Krisensituationen**



FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

WIE KANN MAN DIE ZEIT ALS FAMILIE GUT ÜBERSTEHEN?

Wie kann es gelingen, dass man trotz der widrigen Umstände eine gute Zeit als Familie erleben kann?

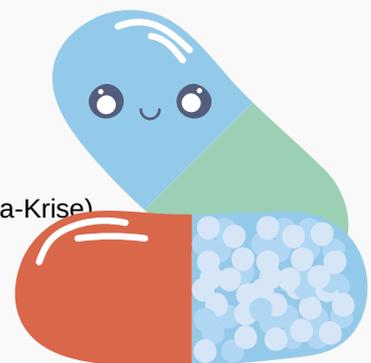


ALLTAGSPLÄNE ERSTELLEN

Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten.

Erstellen Sie mit ihren Kindern einen Alltagsplan. Basteln Sie einen Stundenplan für jeden Tag, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen. Besonders für Schulkinder ist es wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen.

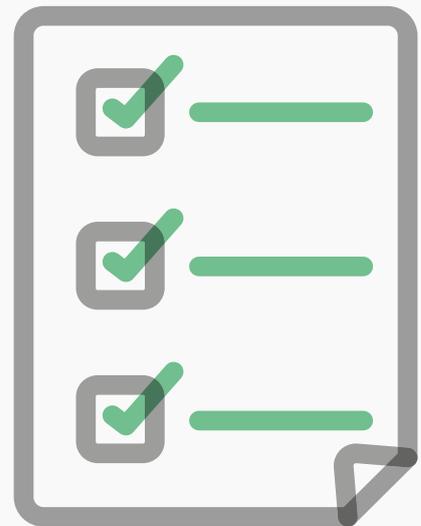
(Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise)



IDEEN FÜR DIE ALLTAGSPLANUNG

Jedes Familienmitglied soll Ideen sammeln und dann wird gemeinsam ein Wochenplan erstellt.

- Unter der Woche zur selben Zeit aufstehen: wenn nötig Wecker stellen
- Frühstück
- Schulaufgaben erledigen
- 11.30 Uhr Sendung mit der Maus
- Mittagessen
- Freispielzeit
- 15 Uhr Bewegungszeit
 - Sport mit Kinder (Youtube)
- Abenteuerideen:
 - vom Kinderzimmer in die Küche ohne den Boden zu berühren
 - Höhle bauen
- Elternschulstunde: Kinder klären Eltern auf z.B. über Lieblings-Youtuber, Legoaufbau, Puppenfütterung etc.
- Medienzeit: je nach Alter des Kindes zeitlich festgelegt (Medientipps für entsprechende Altersgruppen folgen)
- Abendessen
- Spielzeit
- Bettgehzeit



CORONA KINDGERECHT ERKLÄRT



ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISTENSITUATIONEN

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

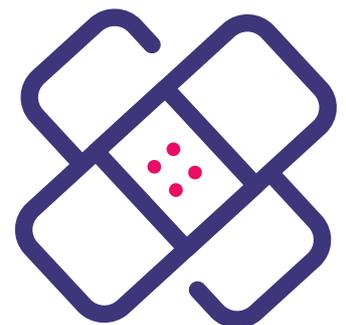
TEL. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

Finanzielle Fragen: Tel. (0941) 507-3514

sonstige Fragen Tel. (0941) 507-1512

jugendamt@regensburg.de



oder: www.bke-beratung.de
