

## Семейството в ежедневието

Как може да оползотворите добре времето заедно като семейство?

Какво може да правите?

На какво може да обърнете внимание?

Как да успеем да прекараме добре времето си като семейство заедно въпреки неблагоприятните обстоятелства?

### ДА ИЗГОТВИМ ДНЕВЕН ПЛАН

*Ясната структура помага да не изпаднем в хаос или да избегнем разправии от скука.*

Изгответе заедно с децата си дневна програма.

Направете план по часове за всеки ден, в който да включите както задължения така и приятни занимания.

Особено за децата в училищна възраст е много важно да се определи времето за работа и игра.

### ИДЕИ ЗА ПЛАНУВАНЕ НА ДЕНЯ

*Добре е да се събрат идеи от всеки член на семейството и тогава да се изготви заедно седмичен план.*

*През седмицата да се става в един и същи час: ако е необходимо с будилник*

- Закуска
- Изпълнение на училищните задачи
- 11.30 ч. гледане на анимационно филмче по телевизията
- Обяд
- Време за игра
- 15 ч. време за раздвижване
- Спорт за деца от интернет (Youtube)
- Идеи за приключения:
  - от детската стая до кухнята без да се докосва пода
  - строене на пещера
- Учебен час за родители: Децата обясняват на родителите си например за свой любим канал в Youtube, за конструктор на Lego, как да храним куклите и т.н.
- Медийно време: определено време според възрастта на детето (да се следват възрастовите правилата за използване на медийни средства)
- Вечеря
- Време за игра
- Подготовка за лягане



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

Прекарването на много седмици заедно въщи 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)