



## **Семейството в ежедневието**

### **Скуката като шанс**

Скука означава: човек да не знае какво би било редно, може или трябва да прави. Всъщност в момента наистина не трябва да вършим нищо. Може ли подобно „бездействие“ да има и положителен ефект?

Радостта от прекалената свобода може бързо да се превърне в бумеранг. Много родители се страхуват да чуят от детето си “Скучно ми е!”. Първото и най-важно правило като родители е да изтърпите това състояние на децата си, без да трябва да реагирате.

Скуката може

- да предизвика творческия ни потенциал
- да ни подкани към отдых и успокоение
- да ни насочи да преоткрием самите себе си
- да ни даде възможност да изпробваме нещо ново.

Не е задача на родителите винаги да трябва да запълват „празното“ място. Разбира се, понякога е нужно да насърчават с идеи.

Времето на скука в никакъв случай не бива да се запълва с медийна консумация, тъй като иначе не би могъл да се предизвика ефектът на самоинициативността.

За родителите също е важно това време „на празен ход“ да се изкарва приятно, без използването на медии, като по този начин да се даде един добър пример на децата.

### **Идея за семейна игра**

Да се измисли история на базата на определени думи или картинки. Историята се чете на глас или се разказва.

Всеки член на семейството изрязва десет картинки или думи от вестник или рекламни проспекти, които често се раздават безплатно по пощенските кутии или се оставят на стълбите. Слагат се в един плик.

Всички пълни пликове се поставят в средата на масата и всеки си тегли по един.

До следващия ден всеки трябва да съчини история от думите или картинките в плика. Историите се четат на глас или се разказват пред всички.

### **Забавление с животни**

[www.explore.org](http://www.explore.org)

Наблюдение на екзотични видове животни с камера на живо.

[www.rathausturm-wanderfalken.de](http://www.rathausturm-wanderfalken.de)

Наблюдение на вид Регенсбургски сокол – керкенец.

[www.ostsee-life.nabu.de](http://www.ostsee-life.nabu.de)

Виртуално проучване на Балтийско море.

### **Препоръки за творчески медии:**

[www.miadesign.de/stay-at-home](http://www.miadesign.de/stay-at-home)

Сръчни идеи за Великден

### **Draw Your Game**

Това е безплатно приложение за IOS и Android.

Изобрети си своя собствена игра и се предизвикайте един друг.

[www.little-lab.de](http://www.little-lab.de)

Гледане и изпълнение на експерименти.

### **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

**Langeweile als Chance**

**Spielidee für die Familie**

**Tierische Unterhaltung**

**Medientipps**

**Türschild**

**Ansprechstellen in Not- und  
Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

# LANGeweile

Langeweile bedeutet nicht wissen was man tun soll, kann oder muss. Eigentlich muss man aktuell oft nichts tun.

Kann das einen positiven Effekt haben?



## LANGeweile ALS CHANCE

Die Freude über die viele Freizeit kann schnell zum Bumerang werden. Viele Eltern fürchten den Ausspruch ihrer Kinder "Mir ist langweilig!" Vorrangig gilt es erstmal als Eltern diesen Zustand der Kinder auszuhalten, ohne sofort reagieren zu müssen.

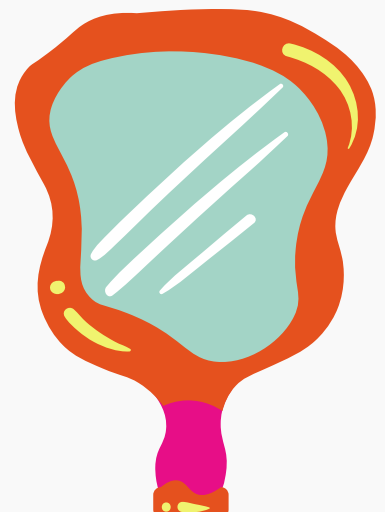
Langeweile kann

- Kreativität anregen
- Ruhe und Entspannung hervorrufen
- lernen, das ich mit mir selbst etwas anfangen kann
- ermöglichen, was Neues auszuprobieren.

Es ist nicht die Aufgabe von Eltern, immer die "leere" Zeit zu füllen. Natürlich ist es manchmal notwendig Ideen anzustoßen.

Langeweile-Zeiten sollten auf keinen Fall mit Medienkonsum überbrückt werden, da sich sonst nicht der positive Effekt des selbst aktiv Werdens einstellen kann.

Auch für Eltern ist es wichtig diese "Leerlauf-Zeiten" genußvoll, ohne Mediennutzung, auszuhalten, um Kindern ein gutes Vorbild sein zu können.

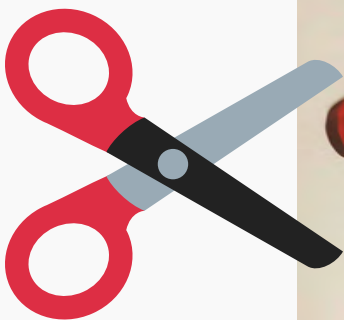


# SPIELIDEE FÜR DIE GANZE FAMILIE

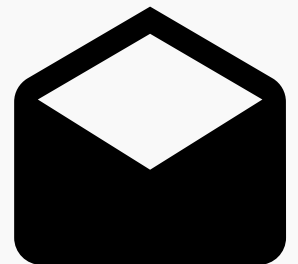
Eine Geschichte auf Grundlage bestimmter Wörter erfinden. Die Geschichte wird vorgelesen oder erzählt.



Jedes Familienmitglied schneidet aus Zeitungen und Werbeblätter, die in der Regel im Briefkasten oder im Treppenhaus zu finden sind, zehn Bilder oder Wörter aus.



Diese kommen dann in einen Umschlag. Alle vollen Umschläge werden in die Mitte gelegt



und jedes Familienmitglied zieht einen Umschlag. Bis Sonntag darf jetzt jede und jeder eine Geschichte aus den Wörtern und Bildern erfinden.

Die Geschichten werden dann vorgelesen oder erzählt.

# TIERISCHE UNTERHALTUNG



African Watering Hole pow...

explore

**Live Camera in Africa - watch African Animals in Kenya**

Our live webcam in Kenya shows live video of wild hippos, monkeys, elephants and lions near the Great

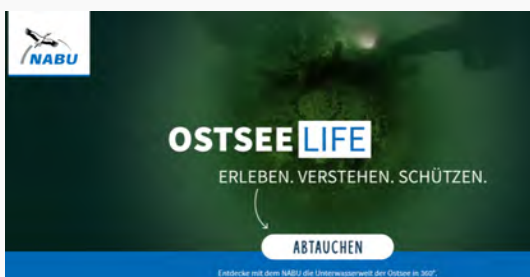
[www.explore.org](http://www.explore.org)

**EXOTISCHE TIERE PER LIVE-CAM  
BEOBACHTEN.**



[www.rathausturm-wanderfalken.de](http://www.rathausturm-wanderfalken.de)

**EINEM REGENSBURGER TURMFALKEN  
ZUSCHAUEN.**



[www.ostsee-life.nabu.de](http://www.ostsee-life.nabu.de)

**DIE OSTSEE VIRTUELL ENTDECKEN.**

# KREATIVE MEDIENTIPPS



#stay at home

Elli Hurst miadesign Kunst & Grafik Design in München

[www.miadesign.de/stay-at-home](http://www.miadesign.de/stay-at-home)  
Osterbastelideen



Let's Show: DRAW YOUR GAME - ZEICHNE DEIN SPIEL! - Let's Play - Deutsch

## Draw your game

als App für IOs und Android  
kostenlos nutzbar.

Ein eigenes kleines Spiel  
entwickeln und sich gegenseitig  
herausfordern.



[www.little-lab.de](http://www.little-lab.de)

Experimente zum Ansehen und  
Nachmachen.



# Türschild

Mal mich bunt und schneide mich aus.





---

## **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)**

---

