

Günlük yaşamda aile

Can sıkıntısını fırsata çevirmek

Sıkıntı demek: ne yapacağını veya yapmak zorunda olduğunu bilmemek.
Aslında, şu anda çoğu zaman bir şey yapmak zorunda değilsiniz.
Bunun olumlu bir etkisi olabilir mi?

Çok fazla boş zaman için sevinmek hızlıca bir bumerang haline gelebilir.
Birçok ebeveyn çocuklarının "Ben sıkıldım!" demesinden korkuyor.
Her şeyden önce, ebeveynler olarak, hemen tepki vermek zorunda kalmadan çocukların bu durumuna katlanmak önemlidir.

Can sıkıntısı:

- yaratıcılığı teşvik eder
- huzur verir ve rahatlatır
- kendimle bir şeyler yapabileceğimi öğretir
- yeni bir şey denemeye teşvik eder

Her zaman "boş" zamanı doldurmak ebeveynlerin görevi değildir.

Tabi ki, bazen fikirleri tetiklemek gerekir.

Sıkıcı-zamanları asla medya tüketimi ile doldurulmamalı,

aksi takdirde, kendi – kendine - aktif olmanın olumlu etkisi meydana gelemez.

Ebeveynlerin, çocuklar için iyi bir rol model olabilmek amacıyla, medya kullanmadan, bu "boş zamanları" zevkle geçirmesi önemlidir.

Aile için oyun fikri

Belirli kelimelere dayanan bir hikaye icat edin. Hikaye okunur veya anlatılır.

Her aile üyesi, genellikle posta kutusunda veya merdiven boşluğunda bulunan gazetelerden ve reklam sayfalarından on resim veya kelime keser.

Bunlar daha sonra bir zarf içine konulur.

Tüm dolu zarflar ortaya yerleştirilir ve her aile üyesi bir zarf çeker.

Ertesi güne kadar herkes kelimelerden veya resimlerden bir hikaye türetmeli.

Hikayeler daha sonra okunur veya anlatılır.

Hayvansal eğlence

www.explore.org

Canlı-kamerada egzotik hayvanları izleyin.

www.rathausturm-wanderfalken.de

Regensburg kerkenezini izleyin.

www.ostsee-life.nabu.de

Baltık Denizi'ni sanal olarak keşfedin.



Yaratıcı medya ipuçları:

www.miadesign.de/stay-at-home

Paskalya için el işi fikirleri.

Oyununuzu çizin

IOS ve Android için ücretsiz bir uygulama olarak kullanılabilir.
Kendi küçük oyununuzu geliştirin ve birbirinize meydan okuyun.

www.little-lab.de

İzlemek ve taklit etmek için deneyler.

Acil ve kriz durumlarında ulaşabileceğiniz noktalar

Evde haftalarca birlikte kalmak, dahil olan herkes için oldukça stresli olabilir ve ebeveyn-çocuk ilişkisini zorlayabilir.

Çatışmalar ve kavgalar istisnai durumlarda daha sık ortaya çıkar.

Bu artık daraltılamazsa profesyonel yardım almanız önerilir.

- **GENÇLİK- VE AİLE TERAPİ
DANISMANLIK MERKEZİ REGENSBURG**

Nr: 0941/507-2762

Erişilebilirlik:

pazartesi - perşembe 8:30 dan 12:00 arası ile 13:30 dan 17:00 arası

Cuma 8.30 -15.00

- **ÇOCUĞA ZARAR VERİLME DURUMUNDA VE
KRİZ DURUMUNDAKİ GENÇLER:**

mesai saatleri içinde

Nr. (0941) 507-2512

jugendamt@regensburg.de

mesai saatleri dışında

Nr. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

- **Finansal sorular:**
Nr. (0941) 507-3514
- **Diğer sorular:**
Nr. (0941) 507-1512
jugendamt@regensburg.de
- veya: 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.

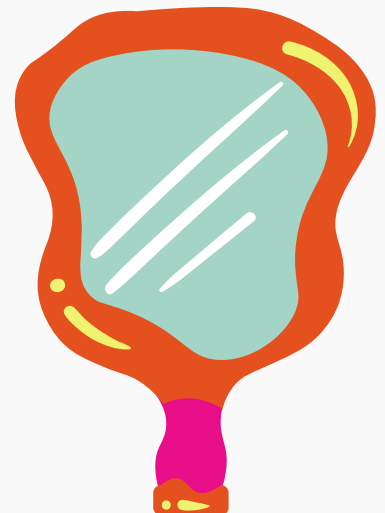
Langeweile kann

- 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.

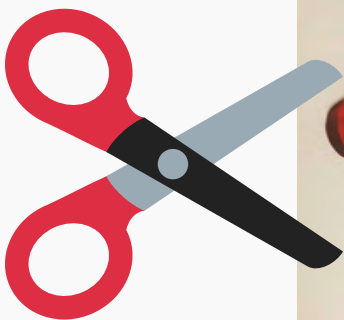


SPIELIDEE FÜR DIE GANZE FAMILIE

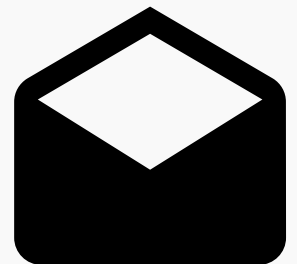
Eine Geschichte auf Grundlage bestimmter Wörter erfinden. Die Geschichte wird vorgelesen oder erzählt.



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

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



www.rathausturm-wanderfalken.de

**EINEM REGENSBURGER TURMFALKEN
ZUSCHAUEN.**



www.ostsee-life.nabu.de

DIE OSTSEE VIRTUELL ENTDECKEN.

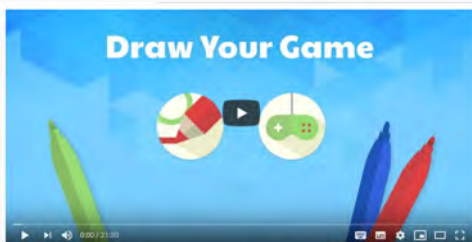
KREATIVE MEDIENTIPPS



#stay at home

Elli Hurst miadesign Kunst & Grafik Design in München

www.miadesign.de/stay-at-home
Osterbastelideen



Draw your game

als App für IOs und Android
kostenlos nutzbar.

Ein eigenes kleines Spiel
entwickeln und sich gegenseitig
herausfordern.



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

