

## Günlük yaşamda aile

### EVDE OKUL

Sevgili veliler ve okul çağındaki çocuklar,

Yaklaşık beş haftadır, her şeyi bir araya getirmeye ve kendiniz ve çocuklarınız için, günlük rutini mümkün olduğunca, anlamlı bir şekilde yapılandırmaya çalışıyorsunuz.

Buna ev ofisi, iş meşguliyeti ve egzersiz, temiz hava, ev ve hepsinden önemlisi çocuklarınızın okul bakımı da vs. dahil.

Bu size büyük zorluklar oluşturabilir.

"Okuldan uzak" olmak birçok çocuk için bir rüya gibi görünse de, gerçekte bu bir kriz zamanıdır. Çocuklar ve gençler okulun yanısıra boş zamanlarındaki alışkanlıklarından da vazgeçmek zorundalar. Misal: arkadaşlarla buluşmak, kulüpte spor yapmak, müzik dersi vs...

Elbette çocukların okul görevlerini bağımsız ve konsantreli bir şekilde başa çıkmaları arzu edilir. Ancak, bu tüm çocuklar ve gençler için mümkün değildir.

Belki de siz ebeveyn olarak çocuğunuzun yetişemeyeceği konusunda kaygılarınız vardır? Ve bu kötü ortama ve tartışmalara yol açıyor olabilir?

Anlaşmazlıkların sadece sizin ailenizde olmadığını ve bu koşullar altında normal olduğunu anlamana yardımcı olur.

Çocuklarınız da sınırlarına ulaşıyor, duvarlar üstüne geliyor ve arkadaşlarını özlüyor.

Çocuklar mevcut durum nedeniyle ebeveynlerinin gergin olduğunu hissediyorlar, Örneğin: Sosyal veya ekonomik kaygılarınız varsa eğer.

Çocuklar, ebeveynlerin bilgi edinmek için dijital cihaz kullandıklarını veya diğer yetişkinlerle mevcut durum hakkında bilgi alışverişine girdiğini gözlemlemektedir.

Kendilerini bilgilendiren gençler ya kıyamet senaryoları ya da masum olmayan teoriler yayan "sahte haberler" ile karşılaşabilir.

Bu korku ve güvensizliği tetikleyebilir.

Çocuklar bunu genellikle çabuk ağlamakla, kıskırtma, itiraz etme gibi vs. davranışlarla gösterebilir.

Bunun gibi davranışlar sizi, ebeveyn olarak daha çabuk azarlamaya veya tepki göstermeye iter.

Sevgili veliler, çocuklarınızla kazanmak zorunda olduğunuz bir kavgada bulunmuyorsunuz. Şimdi sizin göreviniz, çocuklarınıza koruma ve güven vermektir.

Mecazi anlamda, tüm aile aynı teknede.

Siz kaptanlarsınız, ve tekneyi çalkantılı sularda dikkatli bir şekilde yönlendiriyorsunuz.

Elbette kurallara ihtiyaç vardır, ancak bazı günlerde baskı da alınabilir.

Ani durumlarda bir düşünün: Çocuğumun bugün belirlenen hedefe ulaşması gerçekten gerekli mi? Belki çocuğumla daha sonra veya ertesi sabah, sakin bir şekilde konuşabilsem (örneğin bir kahve molasından sonra) yeterli olabilir.

Bu nedenle, kendinize iyi bakın, çünkü ancak o zaman gücünüzü toplayıp çocuklarınız için var olabilirsiniz.

Kendiniz için küçük aralar oluşturun ve bunları açıkça görülebilir hale getirin, ör. home ofisini etiketleyin, kahve molası veya telefon zamanını arkadaşlarınızla bildirin vs...

Bir "telefon jokeri" (ör. arkadaş, danışma merkezi) sizi rahatlatmaya yardımcı olabilir. Kaptanların da ara vermesi gerekiyor!

Çocuklar da bu günleri ellerinden geldiğince en iyisini yaparak geçirmeye çalışıyorlar.

Çocuklarınızın kendi başlarına günü nasıl şekillendirdiklerini gözlemleyin.

Mevcut durumda bunlardan bazılarını onaylayabilecek ve izin verebileceksiniz. Bundan gurur duyabilirsiniz. Bunun için çocuğunuzu övün ve dinleyin.

Bu olağandışı zamanlarda, özellikle çocuklarınızı duygusal olarak dengelemeye çalışın ve üzerlerindeki baskıyı alın. Bu bazen günlük programını aksatma anlamına gelse bile.

Önemli olan: Çocuklarınızın, her şeyin iyi olacağına inandığını hissetmeleri.

Bu belirsiz durumla kendiniz esnek, yaratıcı ve sakin bir şekilde baş etmeye çalışın.

Çocuklarınızın okul geleceği hakkında endişelenmeyin.

Her zaman aklınızda bulundurun, sadece sağlıklı ve güçlü bir ruhla çocuklar krizden sonra hızlı bir şekilde tekrar mücadele edebilir ve çok şey yakalayabilirler.

### **İnternette okul:**

#### **Çocuklar ve gençler için öneri ve fikirler**

[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/odev\\_yardimcisi](http://www.internet-abc.de/kinder/lernenschule/odev_yardimcisi)

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

### **Ebeveynler için bilgiler**

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

Klicksafe, corona zamanlarında medyayı yetkin kullanma konusunda öğretmenleri ve velileri bilgilendirir.

[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/)

### **Gençler için medya ipuçları:**

[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)

Programlama öğrenme aracı

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

Sahte haberler hakkında bilgi

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

Bilgilendirici Youtube-Kanalı

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

Katılmak için dijital yaratıcı platform

**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](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.

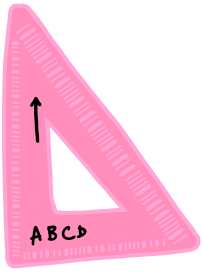
Achten Sie deshalb auch gut auf sich selbst, denn nur dann können Sie die Kraft aufbringen, für Ihre Kinder wirklich da zu sein. Schaffen Sie sich selbst kleine Auszeiten und machen Sie diese klar erkennbar, z.B. Homeoffice kennzeichnen, Kaffeepause oder Telefonzeit mit Freunden ankündigen etc.. Ein "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.

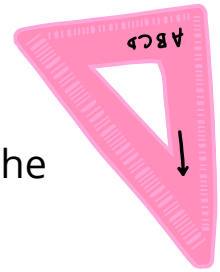
Wichtig ist also: lassen Sie ihren Kindern spüren, dass Sie daran glauben, dass alles gut wird. Versuchen Sie selbst flexibel, kreativ und ruhig mit der unsicheren Lage umzugehen.

**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)**

---

