

Familia in viata de zi cu zi

Cum putem supravietui bine timpul in familie?

Ce putem face?

La ce trebuie sa fim atenti?

In ciuda circumstantelor deosebite, cum poate reusi o familie sa traiasca o perioada buna?

Intocmirea unor planuri zilnice

O structura stabila ajuta a nu se adanci in haos si de plictiseala in certuri.

Intocmiti cu copiii dumneavoastra un plan zilnic.

Efectuati un orar pentru fiecare zi, unde exista si obligatii si activitati frumoase si distractive. In mod special pentru copiii de scoala este important de stabilit orele de invatat si orele de jucat.

IDEI PENTRU PLANIFICAREA ZILNICA

Fiecare membru al familiei aduna idei si apoi se intocmeste impreuna un plan saptamanal.

- In timpul saptamanii trezirea la aceeasi ora: la nevoie cu desteptator
- Micul dejun
- Efectuarea temelor
- La 11.30 vizionarea emisiunii cu soricelul la televizor
- Masa de pranz
- Timp de joaca
- La ora 15.00 timp pentru miscare
- Sport cu copiii (Youtube)
- Idei de aventura:
 - din camera copilului pana in bucatarie fara sa atingeti podeaua
 - construirea unei pesteri/ cort
- Ora de scoala cu parintii: copiii le explica parintilor despre starul lor preferat de pe Youtube, construirea de Lego sau hranirea papusilor.
- Timp pentru tehnologie/ medii: timpul stabilit in functie de varsta copilului (de urmat indicatiile pentru grupa de varsta respectiva)
- Masa de cina
- Timp de joaca
- Timp de culcare



Puncte de contact in situatii de suferinta si criza

Multe saptamani petrecute impreuna acasa, poate deveni pentru toti cei implicati foarte epuizant si relatia parinte-copil poate fi afectata. Certuri si conflicte apar des in situatii de exceptie. In cazul in care acestea nu mai sunt limitate, se recomanda cererea unui sfat de specialitate.

- **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG (PUNCT DE CONSULTANTA TERAPEUTICA PENTRU TINERET SI FAMILIE)**

Tel: 0941/507-2762

Accesibilitate:

Luni-Joi orele 8.30 -12.00 si 13.30 -17.00

Vineri orele 8.30 -15.00

- **LA RISCUL DE PERICLITARE A BUNASTARII COPILULUI SI PENTRU TINERET IN SITUATII DE CRIZA:**

In timpul orarului

TEL. (0941) 507-2512

jugendamt@regensburg.de

In afara orarului

TEL. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

- **Intrebari financiare:**
Tel. (0941) 507-3514
- **Diverse intrebari:**
Tel. (0941) 507-1512
jugendamt@regensburg.de
- **Sau: www.bke-beratung.de**