

Günlük yaşamda aile



Aile olarak bu zaman nasıl değerlendirebiliriz?

Neler yapılabilir?

Nelere dikkat edilmeli?

Bu olumsuz koşullara rağmen aile olarak güzel vakit geçirmeyi nasıl başarabiliriz?

GÜNLÜK PROGRAMI DÜZENLEMEK

Düzenlenmiş yapı, kaosda boğulmamayı veya evde sıkıntıdan kavga etmeyi engeller

Çocuklarınızla birlikte günlük programı hazırlayın.

Her gün için, hem görevleri hem de güzel aktiviteleri içeren bir ders planı yapın.

Özellikle okul çocukları için çalışma- ve oyun- zamanı ayarlamak önemlidir.

GÜNLÜK PROGRAM İÇİN FIKIRLER

Her aile üyesi fikir toplamalı ve sonra birlikte haftalık bir plan oluşturulur

- Hafta içi aynı saatte kalkın: Gerekliyorsa alarm kurun.
- Kahvaltı
- Ödevleri yapmak
- 11.30 da televizyonda "Die Sendung mit der Maus" izleyin.
- Mittagessen
- Oyun zamanı
- 15:00 Hareket-Zamanı
- Çocuklarla spor yapmak (Youtube)
- Macera fikirleri:
 - zemine dokunmadan çocuk odasından mutfığa
 - bir mağara yap
- Veli-okul saati: Çocuklar ebeveynlerini mesela favori-Youtuberler, Lego inşa etme, bebekleri doyurma hakkında aydınlatıyor
- Medya zamanı: çocuğun yaşına bağlı olarak (ilgili yaş grupları için medya ipuçları aşağıdadır)
- akşam yemeği
- oyun zamanı
- Yatma zamanı

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
DANIŞMANLIK 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