

## Günlük yaşamda aile

### Ebeveynlerin molalara ihtiyaçları var

Bir aile olarak birlikte çok zaman geçirmek  
- belki dar bir alanda -  
herkes için bir yük haline gelebilir.



Ebeveynlerin sınırları yıprandığında ve yorgun düştüklerinde artık çocuklarına güzel bir şekilde eşlik edemezler.

### **Mola vermek**

Bu zamanlardaki yük hafife alınmamalıdır. Eğitimciler mümkünse, her gün bir dinlenme adasına ihtiyaç duyarlar.

Bu çocuklarla konuşabilinir ve konuşulmalı da.

Bunun her günün aynı zamanında günlük rutini olarak yapılması iyi olur örn. öğle yemeğinden sonra.

Belirlenmiş zaman, saat veya çalar saati ile çocuklara görüntülenebilir.

Bu vakit çocukların yaşına uygun ayarlanmalıdır.

3-6 yaş grubu çocuklar için yarım saat uygun olacaktır.

Bu zaman, her aile üyenin kendisiyle vakit geçirdiği zamandır.

Çocuklarla birlikte zamanı nasıl kullanabileceklerini düşünebilirsiniz.

Bu arada: can sıkıntısı yaratıcılığı uyarır!

### Aile için oyun fikirleri:

*Bir fotoğraf safarisi - akıllı telefonunuz veya dijital kameranızla fotoğraf çekin.*

*Motif listeleri oluşturulur ve aşamalı olarak işlenir. Fotoğraflar daha sonra birlikte görüntülenir ve derecelendirilir.*

#### **Foto-Safarisi:**

- "C" ile başlayan bir şey
- havada olan kişi (atlayan)
- özellikle korkunç bir yüz ifadesi
- bir kalp
- sarı bir şey
- bir bulut hayvanı
- güzel bir selfie
- gürültü yapan bir şey
- bir nesnenin gölgesi

vs.

**Alternatif:** her kişi gizlice evdeki farklı motiflerin resimlerini çeker.

Sonra diğer aile üyeleri bunun ne olduğunu tahmin eder.

Psssst: büyüteç ile ayrıntılara daha yakından bakmak ve fotoğraf çekmek daha heyecan verici olabilir.

**Müzik ve dans**  
. ruh halini yükseltir

Çeşitli sayfalar birlikte dans etmek ve birlikte şarkı söylemek için videolar sunar.

## YOUTUBE-TIPPS



**TANZ-TUTORIAL FÜR KINDER  
AB 7 JAHRE  
KOTCH&RHAPSODY  
REGENSBURG, TOHUWABOHU**



**Coole Kinderlieder**

**COOLE KINDERLIEDER  
VERLAGSGRUPPE  
OETINGER**



**SING MIT MIR -  
KINDERLIEDER**

**Medya önerileri:**

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

Seitenstark'ın oyun bilgilerinden öğrenme fırsatlarına kadar sunabileceği çok şey var.

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

İnternet ehliyetinizi alın.

Kikaninchen uygulaması korumalı bir şekilde ilk online deneyimleri yapma fırsatı sunuyor. ARD ve ZDF'den okul öncesi çocuklar için multimedya teklifi.



# Familie im Alltag

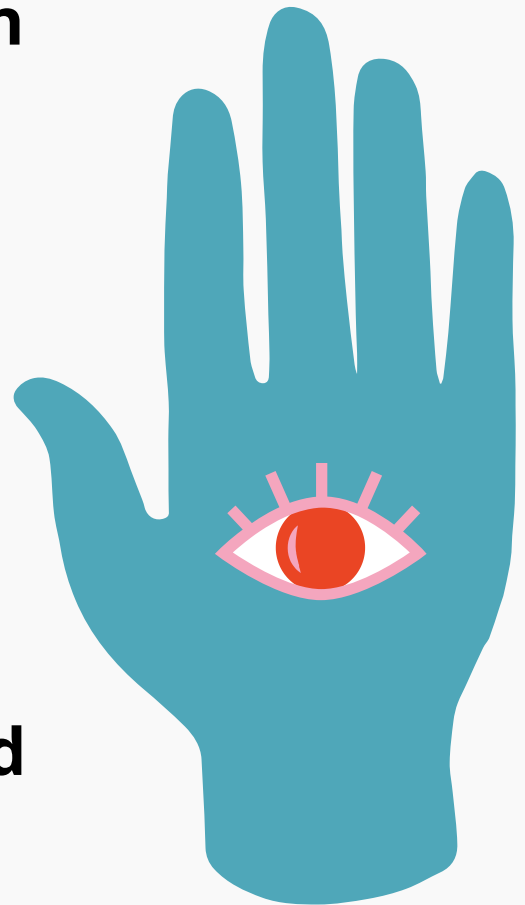
**Eltern brauchen Ruhezeiten**

**Spielidee für die Familie**

**Musik und Tanz**

**Medientipps**

**Ansprechstellen in Not- und  
Krisensituationen**

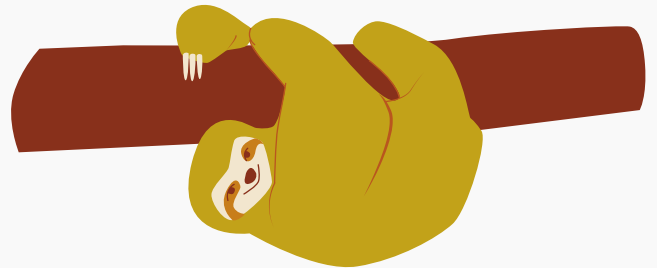


## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

# ELTERN BRAUCHEN RUHEZEITEN

Viel Zeit als Familie zusammen - vielleicht auch auf engem Raum - kann für alle Beteiligten zur Belastung werden.



## AUSZEIT NEHMEN

Die Belastung in diesen Zeiten darf nicht unterschätzt werden. Erziehende brauchen, wenn möglich täglich, eine Ruheinsel. Dies kann und soll mit den Kindern genau so besprochen werden.

Gut ist, wenn dies in den Tagesablauf immer zur gleichen Zeit z.B. nach dem Mittagessen, eingebettet wird. Die abgesprochene Zeit kann für Kinder mit einer Eieruhr oder einem Wecker angezeigt werden. Die Zeit sollte sich am Alter der Kinder orientieren. Für Kinder von 3-6 Jahre wäre ca. eine halbe Stunde angemessen. Das ist die Zeit, in der sich jedes Familienmitglied selbst beschäftigt. Es kann mit den Kindern überlegt werden, wie sie die Zeit rum bringen können - übrigens Langeweile regt die Kreativität an.

**Wenn die Nerven blank liegen oder der Energietank leer ist, können Eltern ihre Kinder nicht mehr gut begleiten.**



# SPIELIDEE

*Eine Foto-Safari - mit dem Smartphone oder der Digitalkamera festgelegte Motive fotografieren. Motivlisten werden erstellt und nach und nach abgearbeitet. Die Fotos werden dann gemeinsam angesehen und bewertet.*

## **Foto-Safari:**

- etwas, das mit "C" beginnt
- eine Person, die in der Luft ist (springen)
- eine besonders gruselige Grimasse
- ein Herz
- etwas Gelbes
- ein Wolkentier
- ein schönes Selfie
- etwas, das Geräusche macht
- Schatten eines Gegenstandes
- usw.



**Alternative:** jede Person macht im Geheimen Fotos von verschiedenen Motiven in der Wohnung. Anschließend raten die übrigen Familienmitglieder, um was es sich handelt.

Psssst: es ist spannender eher Details unter die Lupe zu nehmen und zu fotografieren.

# MUSIK UND TANZ HEBT DIE STIMMUNG

Verschiedene Anbieter bieten Videos zum Mittanzen und Mitsingen.



## YOUTUBE-TIPPS



**TANZ-TUTORIAL FÜR KINDER  
AB 7 JAHRE  
KOTCH&RHAPSODY  
REGENSBURG, TOHUWABOHU**



Cooler Kinderlieder

**COOLE KINDERLIEDER  
VERLAGSGRUPPE  
OETINGER**



**SING MIT MIR -  
KINDERLIEDER**

# MEDIENTIPPS



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

Seitenstark hat Einiges zu bieten von Infos über Spiele über Lernangebote.



[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

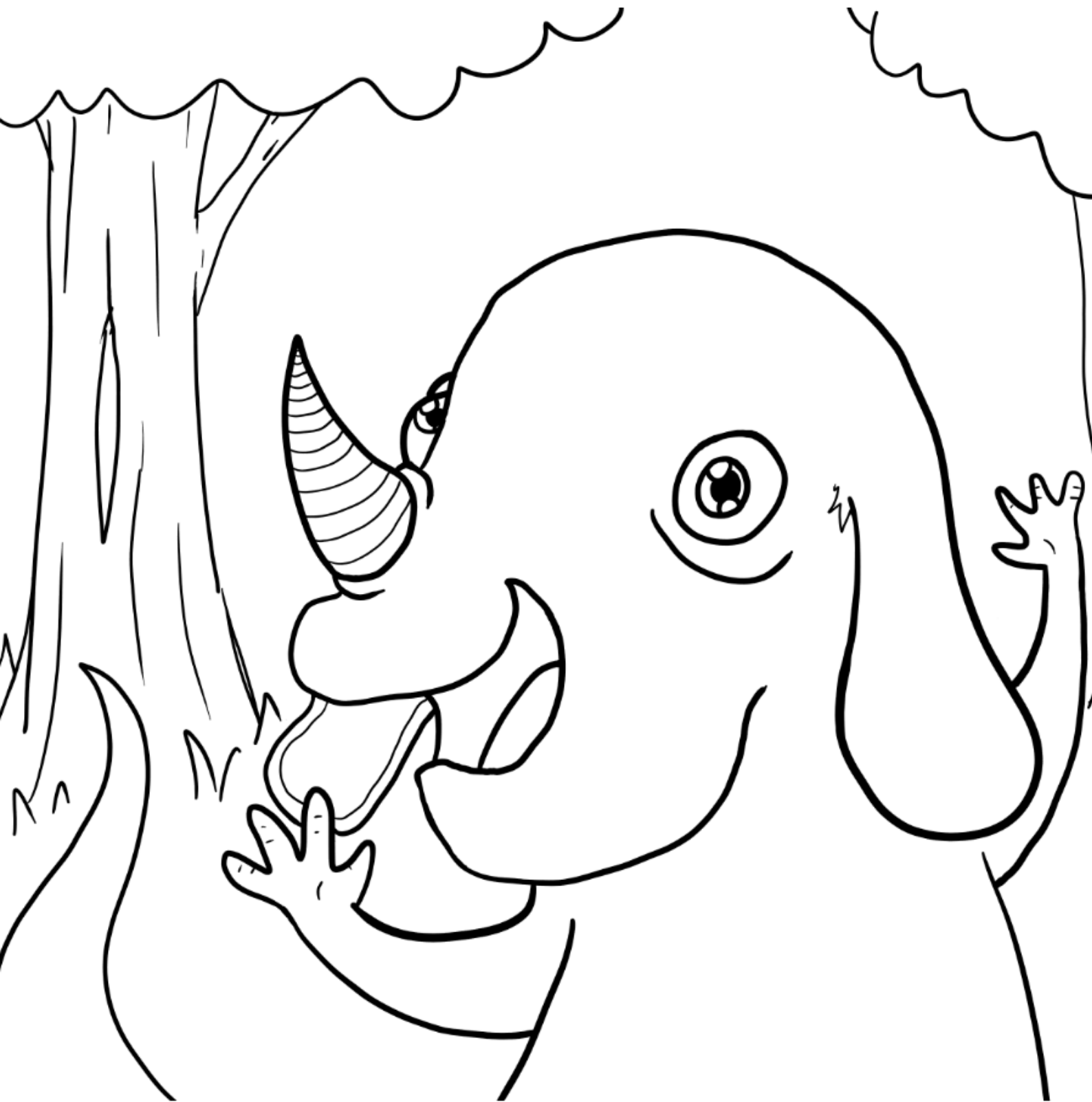
Mach den Führerschein fürs Internet.



Die Kikaninchen-App bietet die Möglichkeit geschützt erste Onlineerfahrungen zu machen. Multimediales Vorschulangebot von ARD&ZDF.

# Ich bin Conie

Mach mich bitte bunt





---

## **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**

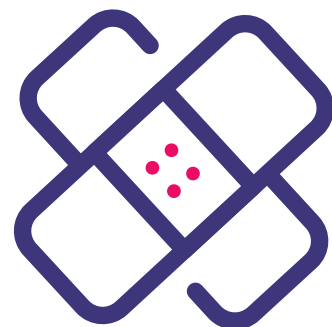
**TEL. (0941) 507-4760**

**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)

---