



Familia in viata de zi cu zi

Plictiseala ca sansa

Plictiseala inseamna: a nu sti ce poti sau trebuie sa faci.
De fapt momentan nu trebuie des sa facem ceva.
Poate aceasta avea un efect pozitiv?

Bucuria timpului mult liber poate deveni rapid un bumerang. Multi parinti se tem de expresia copiilor „Ma plictisesc!“.

In primul rand e valabil, ca parintii sa suporte aceasta stare a copiilor, fara sa trebuiasca sa reactioneze imediat.

Plictiseala poate

- Sa stimuleze creativitatea
- Sa provoace calmarea/ linistea si relaxarea
- Sa te invete, ca se poate initia ceva si cu propria persoana
- Face posibil, sa incercam ceva nou

Nu este de datoria parintilor, sa umple intotdeauna timpul „gol“. Bineinteles ca este necesar cateodata sa contribuim cu idei.

Perioadele de plictiseala nu trebuie petrecute in nici un caz cu consumul de media, altfel nu se simte efectul pozitiv al „a-deveni-singur-activ“.

Si pentru parinti este important sa suporte si sa savureze acest „timp de mers in gol“ fara consum de media, pentru a fi un exemplu bun pentru copii.

Idee de joc pentru familie

De inventat o poveste pe baza unor anumite cuvinte. Povestea va fi citita sau povestita.

Fiecare membru al familiei decupeaza din ziare, reviste, reclame (ce le gasim des in cutia postala sau pe casa scarilor) zece poze sau cuvinte.

Acestea le punem intr-un plic.

Toate plicurile le adunam la mijloc si fiecare membru al familiei trage un plic.

Pana a doua zi are voie fiecare sa inventeze o poveste din cuvintele si pozele respective.

Povestile vor fi apoi citite sau povestite.

Divertisment cu animale

www.explore.org

De observat animale exotice prin live-cam.

www.rathausturm-wanderfalken.de

De vizionat iun vindereu de Regensburg.

www.ostsee-life.nabu.de

De descoperit virtual Marea Estului.

Sfaturi media creative:

www.miadesign.de/stay-at-home

Idei mestesugaresti pentru Paste

Draw Your Game

Ca aplicatie pentru IOS si android de utilizat gratuit. Creati un joc propriu si provocati-va reciproc.

www.little-lab.de

Experimente de vizionat si imitat.

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



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.

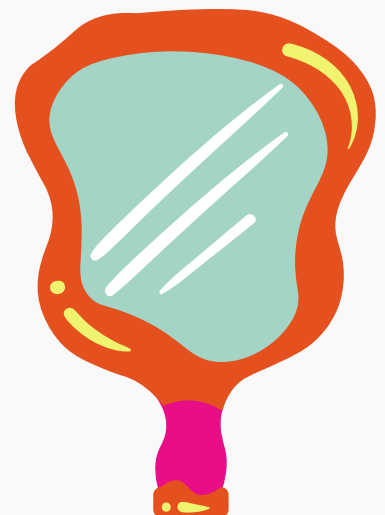
Langeweile kann

- 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.

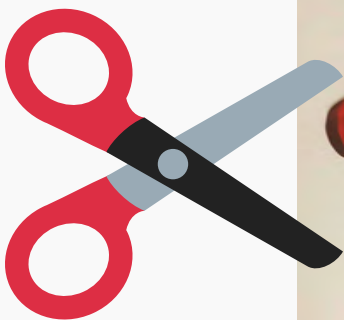


SPIELIDEE FÜR DIE GANZE FAMILIE

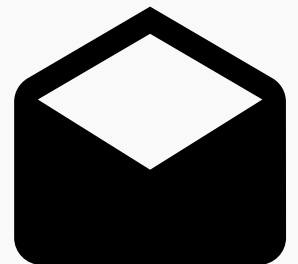
Eine Geschichte auf Grundlage bestimmter Wörter erfinden. Die Geschichte wird vorgelesen oder erzählt.



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...

expl_ore

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



Let's Show: DRAW YOUR GAME - ZEICHNE DEIN SPIEL! - Let's Play - Deutsch

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

