

## Семейството в ежедневието

### УЧИЛИЩЕ ВКЪЩИ

Скъпи родители на ученици,

От около пет седмици се опитвате съгласувате различни дейности и да структурирате по възможно най-целесъобразния начин протичането на деня на Вашите деца. Към това принадлежат работата от вкъщи, различни интересни занимания и двигателни развлечения, на свеж въздух, домакинството и какво ли още не, но най-вече придружаването на училищните занимания на децата у дома. Това вероятно Ви поставя пред големи предизвикателства

Дори ако в началото на много деца „без учебни занимания“ да им се е сторило като една сбъдната мечта, в действителност това се оказва време на криза.

Деца и юноши трябва освен от училище, да се лишат от обичайното прекарване на свободното си време като например срещите с приятели, спортния клуб, упражнения по музика и други.

Желателно е, разбира се, децата самостоятелно и концентрирано да изпълняват училищните си задачи. Това обаче не за всички деца е посилна задача. Затова като родители вероятно имате своите притеснения, че детето Ви ще загуби връзката. И така се стига до лошо настроение и караница?

В този случай помага мисълта, че конфликти се случват не само във Вашето семейство и това е нещо нормално предвид обстоятелствата.

Вашите деца също преживяват своите трудности, не издържат дълго затворени вкъщи и им липсват приятелите.

Децата усещат, че родителите им са напрегнати поради актуалното положение, например защото имат социални и икономически притеснения

Децата наблюдават родителите, които сега все по-често се ровят за информация в дигиталните пособия или обсъждат с другите родители сериозната ситуация.

По-големите деца, които само могат сами да се информират, попадат вероятно често на фалшиви информации, които или предсказват драматични сценарии или разпространяват неверни теории за омаловажаване сериозността на ситуацията.

Това може да предизвика страх и несигурност.

Децата често показват това с особености в поведението като спонтанен плач, провокации, твърда позиция на отказ и други.

Именно тези промени в поведението предизвикват родителите да крещат или да реагират необмислено.

Скъпи родители, Вие се намирате в борба със своите деца, която трябва да спечелите. Вашата задача сега е да им осигурите нужната защита и сигурност.

Нагледно представено, сега цялото семейство плава заедно в един кораб. Вие сте капитаните, които направлявате внимателно кораба през неспокойни води. Разбира се, нужни са правила, но в определени дни напрежението също трябва да се освободи.

Помислете в извънредни моменти: Наистина ли е нужно моето дете да постигне днес поставената му цел? Вероятно би било достатъчно и по-късно или дори утре, когато ще мога на спокойствие (например като си пия кафето) да обсъдя още веднъж всичко с моето дете.

Затова е нужно да обръщате внимание на себе си, защото само така можете да намерите сили, да се грижите наистина добре и за децата си. Определете си време за отдых и почивка само за Вас и направете така че да се забележи, например работата Ви от къщи, кафе пауза или телефонен разговор с близки и приятелки и други.

Един „телефонен джокер“ (например приятелка, консултация) могат да помогнат, да се разтоварите. И капитаните имат нужда от пауза!

Децата също се опитват по свой начин, доколкото е възможно, да преминат през тази криза.

Просто наблюдавайте децата си, как се справят съвсем сами да организират деня си. В актуалната ситуация бихте приветствали и разрешили някои техни решения. Можете да се гордеете с това. Похвалете децата си за това и ги изслушайте внимателно.

Опитайте се в тези особени времена най-вече да подкрепяте емоционално Вашите деца и да ги успокоявате. Независимо дали това би означавало да не може да бъде спазена дневната програма.

Важно е също: Нека децата да усетят, че Вие вярвате, че всичко ще се оправи.

Опитайте се да приемете несигурното положение с приспособима, креативна и спокойна нагласа.

Не се тревожете са бъдещето на училището на Вашите деца.

Не забравяйте, че само с една здрава и силна психика, децата могат бързо да се върнат след кризата отново към нормалността и да наваксат пропуските.

### **Училище в мрежата:**

#### **Идеи и предложения за деца и юноши**

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

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

**Информация за родители:**

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

Klicksafe информира учители и родители за компетентното боравене с медиите по време на корона-кризата.

[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/)

**Медийни предложения за младежи:**

[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)

Инструмент за изучаване на програмирането

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

Информации за фалшиви новини

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

Информативен канал в ютюб

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

Дигитална творческа платформа, в която може да участва

### **Институции в спешни и кризисни ситуации**

Прекарването на много седмици заедно въщи може да бъде натоварващо за всички членове на семейството и да навреди на взаимоотношенията родители-деца. Конфликти и караници се проявяват по-често в извънредни ситуации. Ако напрежението ескалира до момент, в които не бихте могли да се справите, е нужно да потърсите компетентна помощ.

- **КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ПО МЛАДЕЖКИ И СЕМЕЙНИ ВЪПРОСИ КЪМ ГРАД РЕГЕНСБУРГ**

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle Regensburg

**Тел: 0941/507-2762**

Работно време:

Понеделник-Четвъртък 8.30 -12 часа и 13.30 -17.00 часа

Петък 8.30 -15 часа

- **ПРИ ОПАСНОСТ ЗА СИГУРНОСТТА НА ДЕЦА И ЮНОШИ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ:**

в работното време

**ТЕЛ. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

извън работно време

**ТЕЛ. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

- **Финансови въпроси:**  
**ТЕЛ. (0941) 507-3514**
- **Други въпроси:**  
**ТЕЛ. (0941) 507-1512**  
**jugendamt@regensburg.de**
- или: [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.

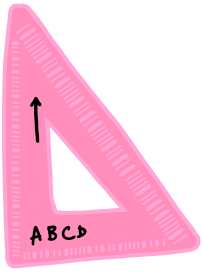
Achten Sie deshalb auch gut auf sich selbst, denn nur dann können Sie die Kraft aufbringen, für Ihre Kinder wirklich da zu sein. Schaffen Sie sich selbst kleine Auszeiten und machen Sie diese klar erkennbar, z.B. Homeoffice kennzeichnen, Kaffeepause oder Telefonzeit mit Freunden ankündigen etc.. Ein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

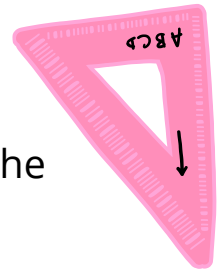
Wichtig ist also: lassen Sie ihren Kindern spüren, dass Sie daran glauben, dass alles gut wird. Versuchen Sie selbst flexibel, kreativ und ruhig mit der unsicheren Lage umzugehen.

**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:  
[#mitfunkzuhause](https://www.youtube.com/hashtag/mitfunkzuhause)

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)**

---

