



Familie im Alltag

Was Kinder im Alltag stark macht

Reise um die Ecke

Reise ins Weltall

**Ansprechstellen in Not- und
Krisensituationen**



FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

WAS KINDER STARK MACHT

Eltern wünschen sich Kinder die Mut haben, Schwierigkeiten taff meistern und mit Misserfolgen souverän umgehen können.



Wie gelingt es Kinder stark zu machen?

Das Mittel dafür ist eine gute Portion Selbstvertrauen. Selbstvertrauen befähigt Kinder, offen für was Neues zu sein - sich etwas Neues zu trauen, bei Schwierigkeiten nicht gleich aufzugeben und bei Problemen Ideen für Lösungswege zu entwickeln.

Selbstvertrauen kann sich positiv entwickeln, wenn Kinder im Alltag Folgendes erleben dürfen:

- **Ich kann etwas**

Kleinere Alltagsprobleme können gut als Lernfeld für Ihre Kinder genutzt werden. Als Eltern sind Sie oft geneigt, den Kindern Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen und sofortige Lösungswege anzubieten. Dabei wird manchmal übersehen, dass Kinder einbezogen werden sollten, um selbst Problemlösungsstrategien entwickeln zu können.

Es ist hilfreich, wenn Kinder im Alltag erleben, dass auch den Eltern nicht immer alles leicht fällt. Eltern sind Modelle, auch in schwierigen Situationen. Bestenfalls sehen Kinder, dass ihre Eltern geduldig und beharrlich an die Lösung eines Problems herangehen.

- **Ich werde ernst genommen und mir wird zugehört**

Bei Schwierigkeiten und Misserfolgen ist es notwendig seinen Kindern, je nach Alter und Persönlichkeit, beizustehen oder zur Verfügung zu stehen. Nehmen Sie als Eltern Fortschritte Ihrer Kinder wahr, freuen Sie sich darüber und motivieren Sie Ihre Kinder bei Rückschlägen es erneut zu probieren. Fangen Sie Ihre Kinder dann auf, wenn Sie ins Straucheln und nicht weiter kommen.

- **Ich kann meine Gefühle erkennen und benennen**

Nehmen Sie Ihre Kinder auch in schwierigen Situationen ernst. Versuchen Sie nicht mit Aussagen wie "Mach doch kein so ein Theater" "Davor brauchst Du doch keine Angst zu haben" oder "Ist doch gar nicht schlimm" die Schwierigkeiten für die Kinder wegzureden. Animieren Sie die Kinder mit der Frage: "Was ist denn los?" sich mit dem eigenen Gefühlszustand auseinanderzusetzen und ihn zu benennen. Z.B. ich ärgere mich, dass das nicht funktioniert.

Das ist ein guter Ausgangspunkt, um dem Kind die Möglichkeit zu bieten, sich selbst eine Lösung einfallen zu lassen.

Kinder werden stark, wenn Ihnen zugehört wird, wenn sie bemühte gute Vorbilder haben und ihnen erlaubt wird aus Problemen und Fehlschlägen zu lernen.



REISE UM DIE ECKE

Macht eine Reise durch Euer Wohnviertel.
Versucht das Viertel aus dem Blickwinkel eines
Reisenden zu betrachten.

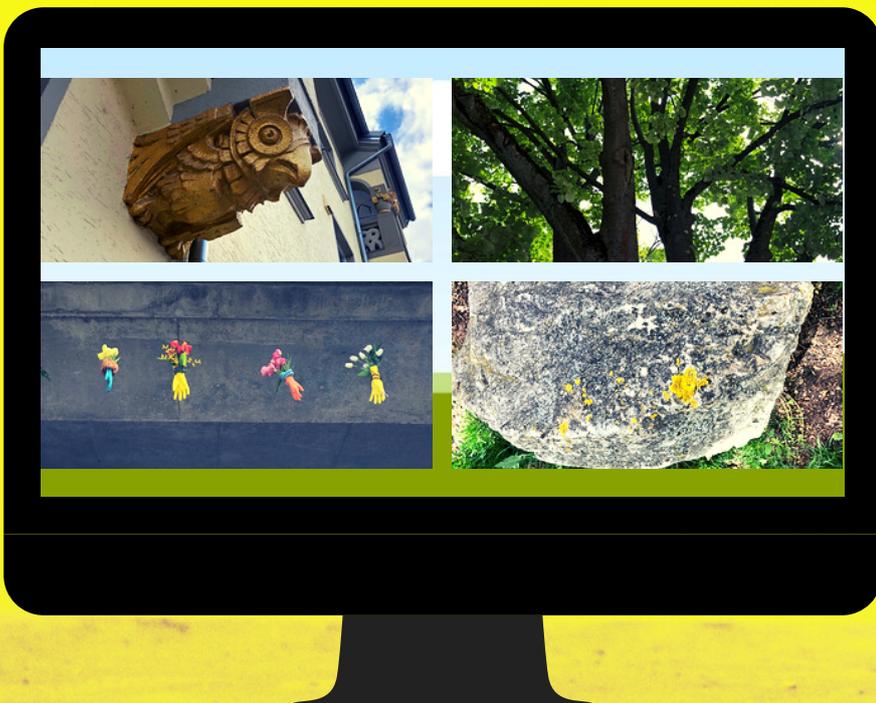
Jedes Familienmitglied macht Fotos und hält einen
kleinen Vortrag über seine Reise.

Es ist sehr spannend zu sehen - ob Ihr die
gleiche Reise unternommen habt?

Tipp:

Japanische Vortragstechnik: **PECHA KUCHA**

Jede vortragende Person darf 20 Bilder nutzen und hat
pro Bild 20 Sekunden Zeit etwas zu sagen.



REISE- MEDIENTIPPS



www.najuversum.de

www.kinderweltreise.de



[www.199kleinehelden-
interaktiv.de/globe](http://www.199kleinehelden-interaktiv.de/globe)



REISE INS WELTALL

Abends vor dem Schlafen gehen noch einen kurzen Spaziergang um den Block machen? Einen dunklen Ort suchen, möglichst ohne Laternen, und den Blick in den Himmel richten.



Was siehst Du:

- Ist heute der Mond zu sehen? Wie sieht er aus?
- Wer findet zuerst den hellsten und größten Stern am Himmel? Ist es überhaupt ein Stern oder der Planet Venus?
- Wer findet den wild blinkenden Stern Sirius?
- Wer kennt ein Sternbild am Himmel? z.B. den großen Wagen oder Orion?
- Flitzt zufällig jetzt gerade ein sehr schneller, kleiner, leuchtender Punkt über den Himmel, der kein Flugzeug ist? Das ist die ISS-Raumstation.

Mehr Infos dazu, gibt es in den folgenden Medientipps.

MEDIENTIPPS

Reise ins Weltall



www.zdf.de/kinder/loewenzahn/weltall-120.html



www.br.de/kinder/schauen/checker-welt/checker-tobi-weltraum-102.html



www.esa.int/kids/de/home



www.youtube.com/watch?v=3Vhwwd1igx0



www.geo.de/geolino/forschung-und-technik/15089-thma-weltall

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 -12.00 Uhr und 13.30 -17.00 Uhr

Fr 8.30 -15.00 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

