

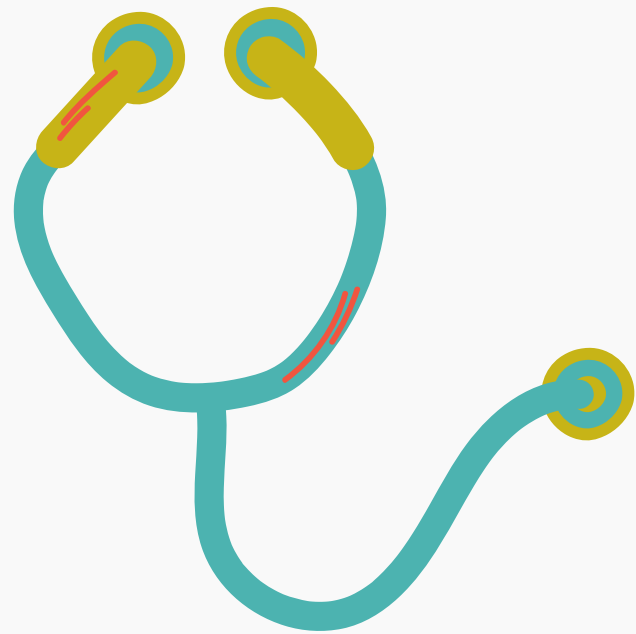
# Familie im Alltag

**Wie kann man die Zeit als  
Familie gut überstehen?**

**Was kann man machen?  
Auf was kann man achten?**

**Corona kindgerecht erklärt**

**Ansprechstellen in Not und  
Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

## WIE KANN MAN DIE ZEIT ALS FAMILIE GUT ÜBERSTEHEN?

Wie kann es gelingen, dass man trotz der widrigen Umstände eine gute Zeit als Familie erleben kann?

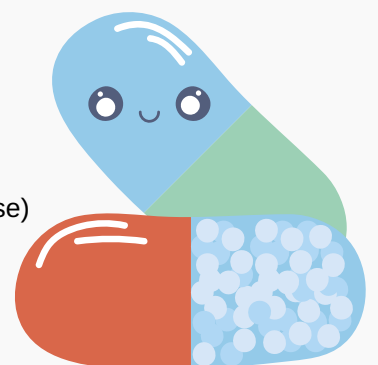


## ALLTAGSPLÄNE ERSTELLEN

*Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten.*

Erstellen Sie mit ihren Kindern einen Alltagsplan. Basteln Sie einen Stundenplan für jeden Tag, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen. Besonders für Schulkinder ist es wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen.

(Presseinformation der bke-Onlineberatung: Erziehungshilfe für Eltern in der Corona-Krise)

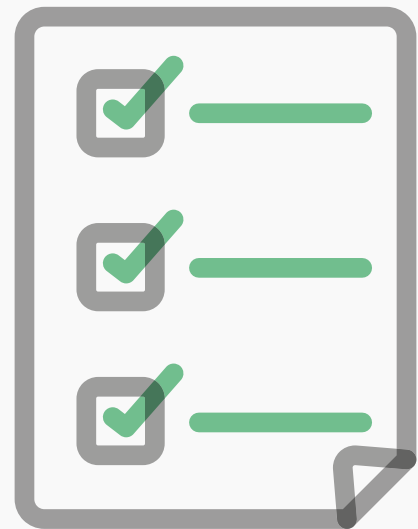


---

# IDEEN FÜR DIE ALLTAGSPLANUNG

*Jedes Familienmitglied soll Ideen sammeln und dann wird gemeinsam ein Wochenplan erstellt.*

- Unter der Woche zur selben Zeit aufstehen: wenn nötig Wecker stellen
- Frühstück
- Schulaufgaben erledigen
- 11.30 Uhr Sendung mit der Maus
- Mittagessen
- Freispielzeit
- 15 Uhr Bewegungszeit
  - Sport mit Kinder (Youtube)
- Abenteuerideen:
  - vom Kinderzimmer in die Küche ohne den Boden zu berühren
  - Höhle bauen
- Elternschulstunde: Kinder klären Eltern auf z.B. über Lieblings-Youtuber, Legoaufbau, Puppenfütterung etc.
- Medienzeit: je nach Alter des Kindes zeitlich festgelegt (Medientipps für entsprechende Altersgruppen folgen)
- Abendessen
- Spielzeit
- Bettgehzeit



# CORONA KINDGERECHT ERKLÄRT



---

## **ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISTENSITUATIONEN**

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

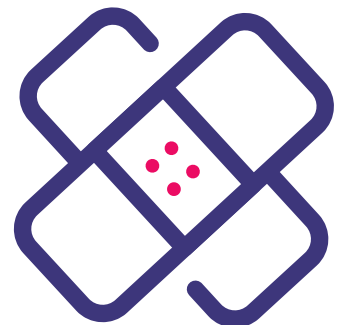
**TEL. (0941) 507-4760**

**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)

---