FAMILIENLEBEN in Zeiten von Corona

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
- Frühstücken, Schulaufgaben erledigen
- 11.30 Uhr Sendung mit der Maus
- Mittagessen, Freispielzeit
- 15 Uhr Bewegungszeit
- Sport mit Kindern (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

IHRE ANSPRECHPARTNER:

- **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**
  Tel: 09631 / 3363
  Erreichbarkeit: Mo – Fr von 9:00 -15:00 Uhr
- **Elterntelefon:**
  Nummer gegen Kummer Tel. 0800/ 1110550
  www.nummergegenkummer.de
  oder: www.bke-beratung.de
- **Für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahren bei allen Fragen und Problemen rund um Kind und Familie**
  Telefon: 09631 / 88-365 , 88-279
  (Hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem AB, wir rufen auf jeden Fall zurück)
  Mail: koki@tirschenreuth.de
  Viele Anregungen und Tipps für alle Altersgruppen: www.elternimnetz.de

Kontakt zum Jugendamt:
Mail: jugendamt@tirschenreuth.de

Bei Kindswohlgefährdungen

während der Bürozeiten:
Tel. 09631 / 88 – 287
astrid.boesl@tirschenreuth.de

außerhalb der Bürozeiten:
Meldungen an die Polizeiinspektionen
PI Tirschenreuth 09631 / 7011 - 0
PI Kemnath 09642 / 92030
PI Waldsassen 09632 / 8490

In Krisensituationen

Für Frauen
Frauenhaus Weiden Tel. 0961/3893170
Beratungsstelle Dornrose e.V. Tel. 0961/33099

Für Kinder und Jugendliche
oder: www.jugend.bke-beratung.de

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. Wir sind natürlich auch für Sie da, wenn Sie einfach „nur“ Gesprächsbedarf haben.