



# Familie im Alltag

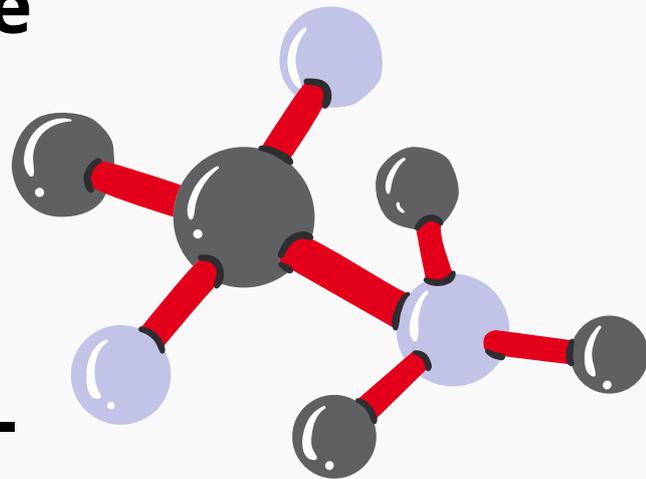
**Konflikte im Familienleben**

**Viren-Emojis**

**Spielidee für die Familie**

**Medientipps**

**Ansprechstellen in Not-  
und Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

# KONFLIKTE IM FAMILIENLEBEN

Die Familie ist die ganze Zeit zuhause und sitzt aufeinander, da kann es unweigerlich zu Streitereien und Konflikten kommen.

## MIT KONFLIKTEN UMGEHEN

In diesen Zeiten kann es zuhause durchaus mal hoch hergehen.

Wie kann man als Familie damit umgehen?

Es wird meistens bei den gleichen Themen schwierig, z. B. wenn es ums Aufräumen geht.

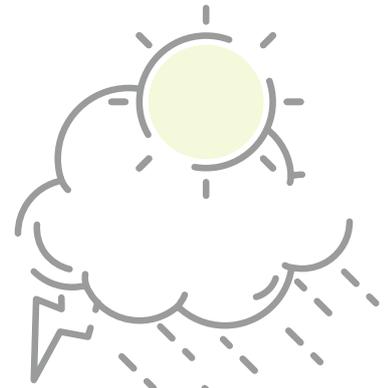
Vielen Familien hilft es, wenn sie sich öfter zusammensetzen, z.B. jeden Abend um dieselbe Zeit. Alle können kritische Themen ansprechen und Vorschläge machen, wie sie gelöst werden können. Zur Vorbereitung können die Viren-Emojis auf der nächsten Seite genutzt werden, um zu zeigen, was gerade los ist! Die Gefühle der Kinder in diesen Krisensituationen müssen ernst genommen werden.

Folgende Grundsätze sollten dabei beachtet werden:

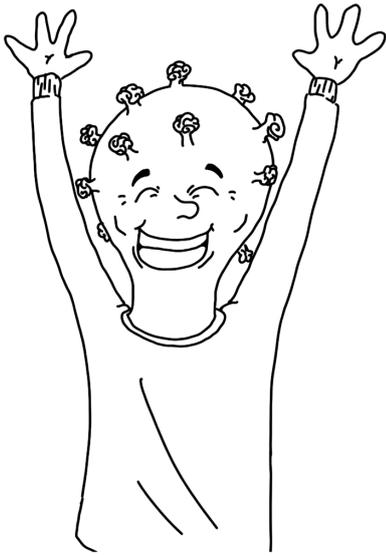
- Eltern haben nicht immer Recht
- Kinder sind im Finden von Lösungen sehr gut
- auch Kinder dürfen ausreden
- alle Vorschläge verdienen Wertschätzung, auch wenn sie nicht umsetzbar sind. Man kann dann z.B. so reagieren: „Ich bin mir nicht sicher, ob das so funktioniert, fällt dir noch was anderes ein?“
- manchmal dauert es ein bisschen, bis die neuen Regeln funktionieren

Wichtig ist, dass sich alle an die neu gefundenen Vereinbarungen halten. Jedes Familienmitglied hat das Recht, an die neuen Regeln zu erinnern.

Wenn sich herausstellt, dass die neuen Absprachen nicht funktionieren, kann das bei der nächsten Familiensitzung besprochen werden.



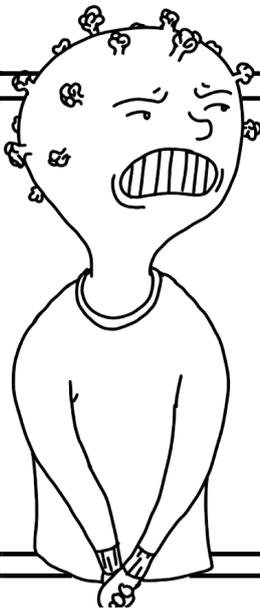
# Überlege, wie es dir gerade geht



Ich habe Spaß an

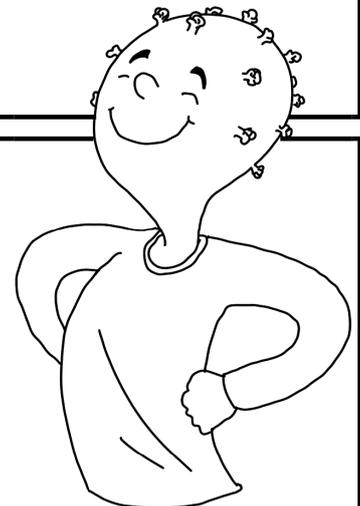


Ich ärgere mich über



Ich habe Angst vor

Ich bin stolz auf



## SPIELIDEE FÜR DIE FAMILIE



Einrichten eines familiären Spielcasinos.

Alle Familienmitglieder nehmen an den täglichen Spielrunden teil. Die Spielergebnisse werden notiert. Am Ende der Woche steht der Spielkönig oder die Spielkönigin fest. Alle Spiele, die vorhanden sind, können genutzt werden.

## IDEEN FÜR EINFACHE SPIELE

### Wer bin ich?



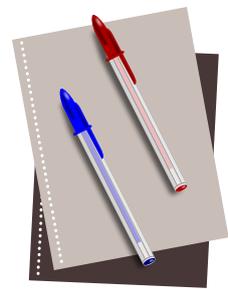
Benötigt werden Stift, Zettel und Klebeband.

Jeder Spieler und jede Spielerin schreibt den Namen einer Figur (Person, Tier oder Gegenstand) auf einen Zettel und klebt ihn einer Mitspielenden Person auf die Stirn, ohne dass diese Person erfährt, was darauf steht.

Der oder die Jüngste fängt jetzt an Fragen zu stellen, wer er oder sie sein könnte. Die Fragen müssen so gestellt werden, dass sie mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können, z.B. bin ich eine Frau, bin ich jung, bin ich ein Mensch usw.? Es können so viele Fragen gestellt werden, bis das erste Mal die Antwort "Nein" lautet. Dann ist die nächste Person dran.

Wer als Erster oder Erste errät, wer er oder sie ist, hat gewonnen.

# Montagsmaler



Benötigt werden Stift, Zettel und eine Uhr.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Zeichengruppe und eine Rategruppe. Die Zeichengruppe beginnt einen Begriff zu zeichnen, den die andere Gruppe nicht kennt. Wenn die Rategruppe den Begriff innerhalb der vereinbarten Zeit errät, erhält sie einen Punkt. Wenn nicht bekommt sie null Punkte. In der nächsten Runde wird die Rategruppe zur Zeichengruppe.

Begriffe können sein:

Klobrille, Gabelstapler, Riese, Fee, Nasenbohrer usw.

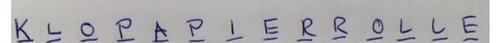
# Wörterrätsel



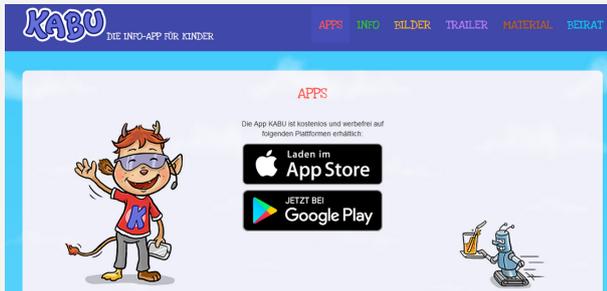
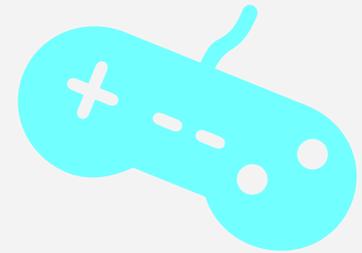
Benötigt werden Stift und Zettel.

Ein Spielender denkt sich ein Wort aus. Dabei gilt, je länger desto schwieriger. Für jeden Buchstaben wird ein Strich auf das Blatt Papier gemalt. Das Ziel ist es, das Wort so schnell wie möglich zu erraten. Dabei dürfen Buchstaben vorgeschlagen werden - die dann an die entsprechende Stelle geschrieben werden. Wenn der Buchstabe mehrmals vorkommt, wird er so oft wie nötig eingetragen.

Wer das Wort als Erstes errät, bekommt einen Punkt.



# MEDIENTIPPS



**[www.kabu-app.de](http://www.kabu-app.de)**

Inhalte für Kinder im Grundschulalter  
unterhaltsam und lehrreich aufbereitet



**[www.ohrka.de/](http://www.ohrka.de/)**

Hörportal für Kinder



**[www.abenteuer-regenwald.de](http://www.abenteuer-regenwald.de)**

Abenteuer im Regenwald

# Mal mich bunt

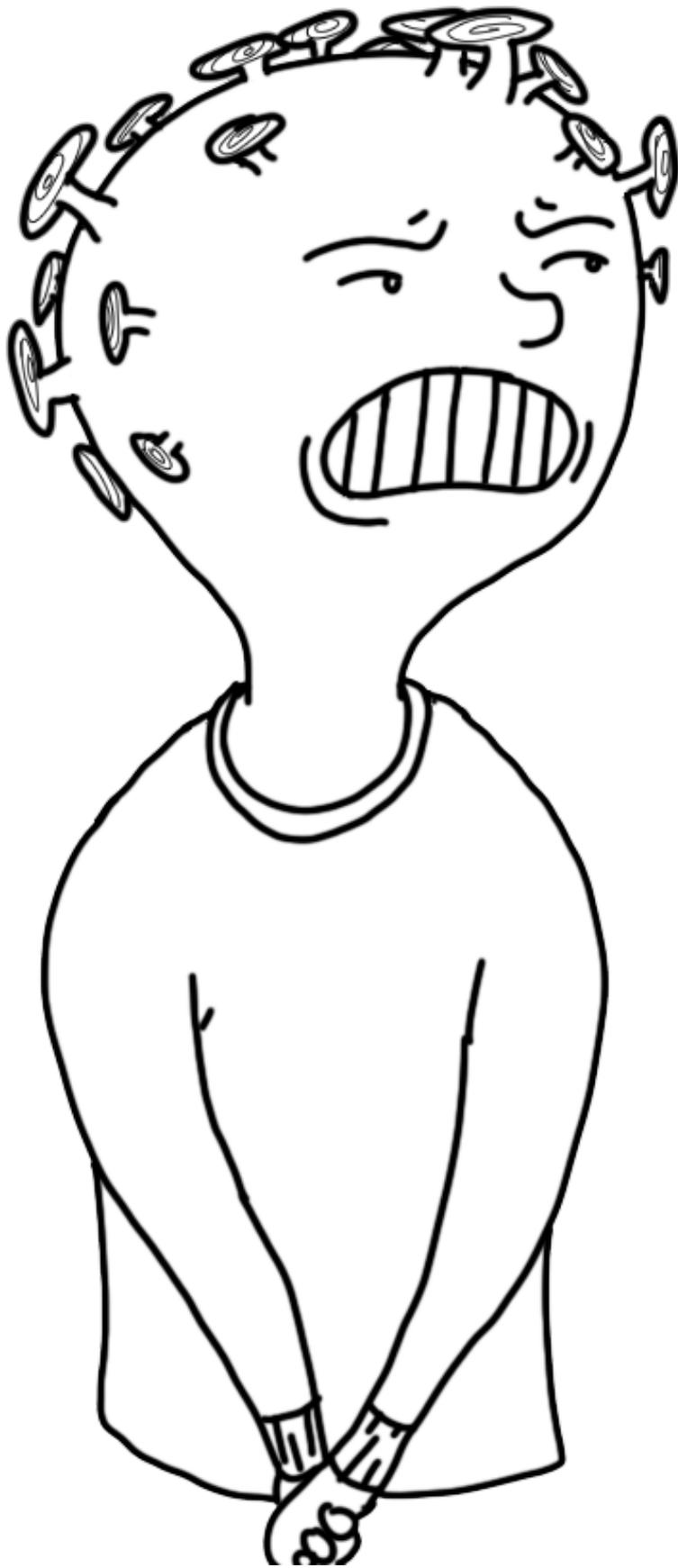


Spaßvirus



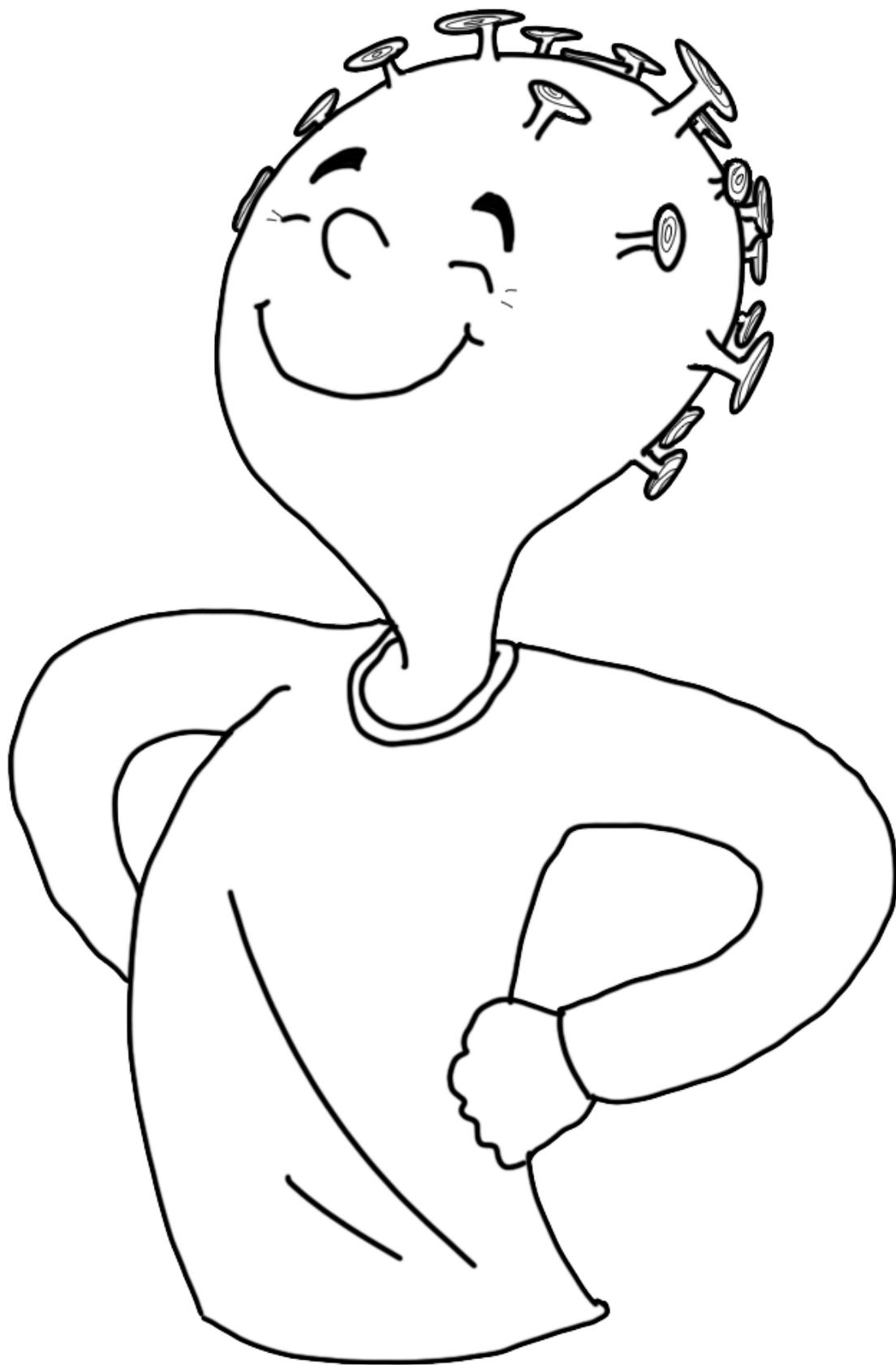
Wutvirus

@vablo\_



Angstvirus

@vablo\_



Stolzvirus

@vablo\_

---

## **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)**

---

