

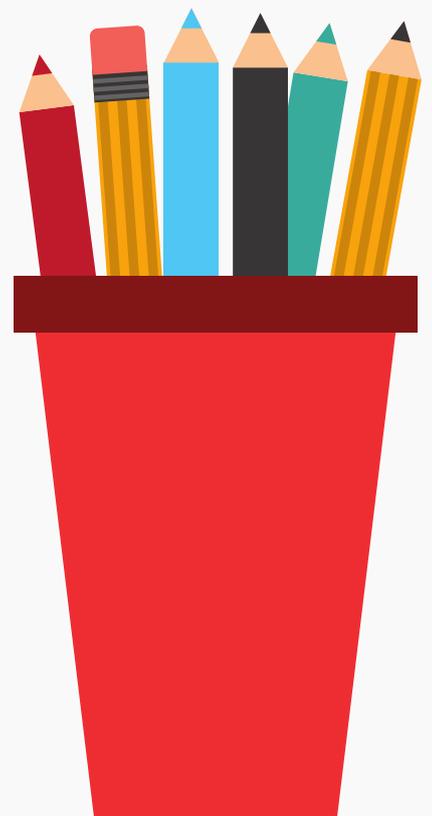
Familie im Alltag

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.

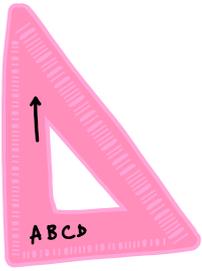
Achten Sie deshalb auch gut auf sich selbst, denn nur dann können Sie die Kraft aufbringen, für Ihre Kinder wirklich da zu sein. Schaffen Sie sich selbst kleine Auszeiten und machen Sie diese klar erkennbar, z.B. Homeoffice kennzeichnen, Kaffeepause oder Telefonzeit mit Freunden ankündigen etc.. Ein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

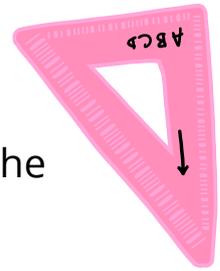
Wichtig ist also: lassen Sie ihren Kindern spüren, dass Sie daran glauben, dass alles gut wird. Versuchen Sie selbst flexibel, kreativ und ruhig mit der unsicheren Lage umzugehen.

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



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



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



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



☞ 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/



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/

MEDIENTIPPS FÜR JUGENDLICHE



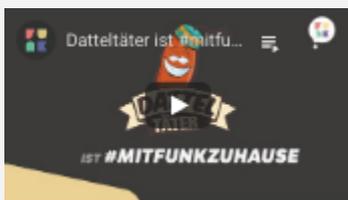
www.code-your-life.org/Blog/1510_Digital_Lernen_COVID_19_Special.htm

Tool um Programmieren zu lernen



www.fakefilter.de/

Infos über Fakenews



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

Informativer YouTube-Channel



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

