

Ideen und Tipps für Familien

Liebe Eltern,

die aktuelle Situation ist für uns alle schwierig. Die Schulen sind geschlossen und alle sollen zuhause bleiben. Die Kinder sollen zuhause ihre Schulaufgaben erledigen und Sie sollen zuhause arbeiten. Das ist nicht immer einfach und es kann auch mal mehr Ärger und Streit geben als sonst.

Wir haben deshalb Tipps für Sie gesammelt, wie Sie diesen neuen Alltag gemeinsam meistern können. Außerdem haben wir für Sie eine Liste mit nützlichen Internetseiten und wichtigen Telefonnummern zusammengestellt.

Wir hoffen, dass wir Ihnen damit den Alltag erleichtern können.

Sie werden oft das Wort „gemeinsam“ lesen. Nur so können wir es durch diese Zeit schaffen: gemeinsam. Wenn alle zusammenarbeiten, schaffen wir das!

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,

Ihr Pfefferwerk-Team



Bild von congerdesign auf pixabay.com

Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH

Schulsozialarbeit & Ganztagsbetreuung

Metzer Straße 4

10405 Berlin

Fon: +49 30 443 83 495

Fax: +49 30 443 83 211

porath-weiss@pfefferwerk.de



Den Tag planen

- Machen Sie gemeinsam einen Tagesplan. Legen Sie Zeiten fest, wann Sie aufstehen, Schulaufgaben erledigen/arbeiten, sich ausruhen, Sport treiben und schlafen gehen.
- Verabreden Sie feste Rituale, zum Beispiel zusammen essen, gemeinsam Arbeiten im Haushalt erledigen, abends gemeinsam spielen, lesen oder einen Film sehen.
- Planen Sie auch Auszeiten ein, in denen sich alle Familienmitglieder zurückziehen können.
- Schreiben Sie den Plan auf ein Blatt Papier. Hängen Sie ihn dort auf, wo ihn alle gut sehen können.
- Sie können auch einen Plan für die ganze Woche machen und Belohnungen für erledigte Aufgaben verabreden.



Bild von 024-657-634 auf pixabay.com

Tipps und Hilfe für Familien mit vielen interessanten Links und Downloads:

<https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/artikel.910290.php#home>

Beratungszentren Berlin (SIBUZ) und Infobrief „Wenn die Schule zu Hause stattfindet - Tipps für Familien“:

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/sibuz-infobrief/>



- Finden Sie einen Ort in Ihrer Wohnung, an dem Sie und Ihre Kinder ungestört und ohne Ablenkung lernen und arbeiten können.
- Legen Sie die Handys weg und schalten den Fernseher/das Radio aus.
- Machen Sie gemeinsam eine Liste, welche Schul- und Arbeitsaufgaben Sie an diesem Tag erledigen wollen. Haken Sie am Ende des Tages die Liste gemeinsam ab, freuen Sie sich über das Geschaffte!
- Besprechen Sie gemeinsam Zwischenziele (und Belohnungen!) und planen Sie Pausen ein.
- Wenn Ihr Kind bei einer Aufgabe Probleme hat, legen Sie die Aufgabe zur Seite und versuchen Sie, sie später gemeinsam zu lösen. Ihr Kind kann auch Mitschüler*innen fragen.
- Weitere Lerntipps und nützliche Internetseiten finden Sie in der Liste der Links.



Bild von Free-Photos auf pixabay.com

Tipps für Home-Schooling und Home-Office: https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html?fbclid=IwAR0NFB0fg7d5kXi97FZtoeRwydXo4ZExlFHTDxy6z_wsXCJAowiqN6a1Qs

Apps, Programme & Tipps für digitales Lernen und Schule zuhause:
<http://jugendnetz-berlin.de/de/gute-medienbildung-berlin/Bildung-mit-digitalen-Medien-von-zuhause.php>

Mehr als 1500 Lernvideos vor allem zu Mathematik und Physik: <https://www.lehrer-schmidt.de>

Lerntipps für Kinder: Wie lerne ich richtig?
<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/lernen/wie-lerne-ich-richtig>

Sport treiben und spielen

- Sammeln Sie mit Ihren Kindern Ideen: Was mache ich gerne? Was tut mir gut?
- Überlegen Sie sich Projekte: Was wollte ich schon immer mal machen, wofür ich keine Zeit hatte? Zum Beispiel: Ich will fitter werden, mein Englisch verbessern, mein Zimmer neu gestalten.
- Legen Sie Zeiten für gemeinsames Spielen fest: Kartenspiele, Brettspiele, Puzzles, Rätsel oder auch mal Computerspiele.
- Legen Sie, abhängig vom Alter Ihrer Kinder, Zeiten für Handyspiele und Fernsehen fest.
- Machen sie gemeinsam Sport, z.B. mit der täglichen Online-Sportstunde von ALBA Berlin (siehe Links).



Bild von Peggy Choucair auf pixabay.com

ALBA Berlins tägliche Sportstunde: <https://www.youtube.com/Albaberlin>

Anregungen und Regeln für Eltern zu Mediennutzung in Zeiten von Corona:
<https://www.jugendhilfeportal.de/fokus/coronavirus/artikel/goldene-regeln-zur-mediennutzung-fuer-eltern-in-corona-zeiten/>

Informationen, Ratgeber und Tipps zu Computerspielen: <https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Gratis-Online-Spiel, bei dem Kinder mit Freunden Begriffen malen und erraten können:
<https://skribbl.io/>



Miteinander reden, Familie und Freunde „treffen“

- Kommen Sie einmal am Tag mit der ganzen Familie zusammen. Sprechen Sie über den Tag, über Sorgen und Vorhaben der nächsten Tage.
- Lesen Sie mit ihren Kindern gemeinsam Bücher, lassen Sie sich vorlesen und die Geschichten nacherzählen.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Familienmitgliedern, die nicht mit Ihnen zusammenwohnen. Telefonieren oder (Video)-chatten Sie regelmäßig mit Ihren Eltern, Großeltern und Verwandten.
- Ermuntern Sie Ihre Kinder, mit ihren Freunden Kontakt zu halten. Wenn man sich dabei über WhatsApp oder Skype sehen kann, macht das besonders viel Spaß.
- Auch über Online-Spiele können Sie mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben.

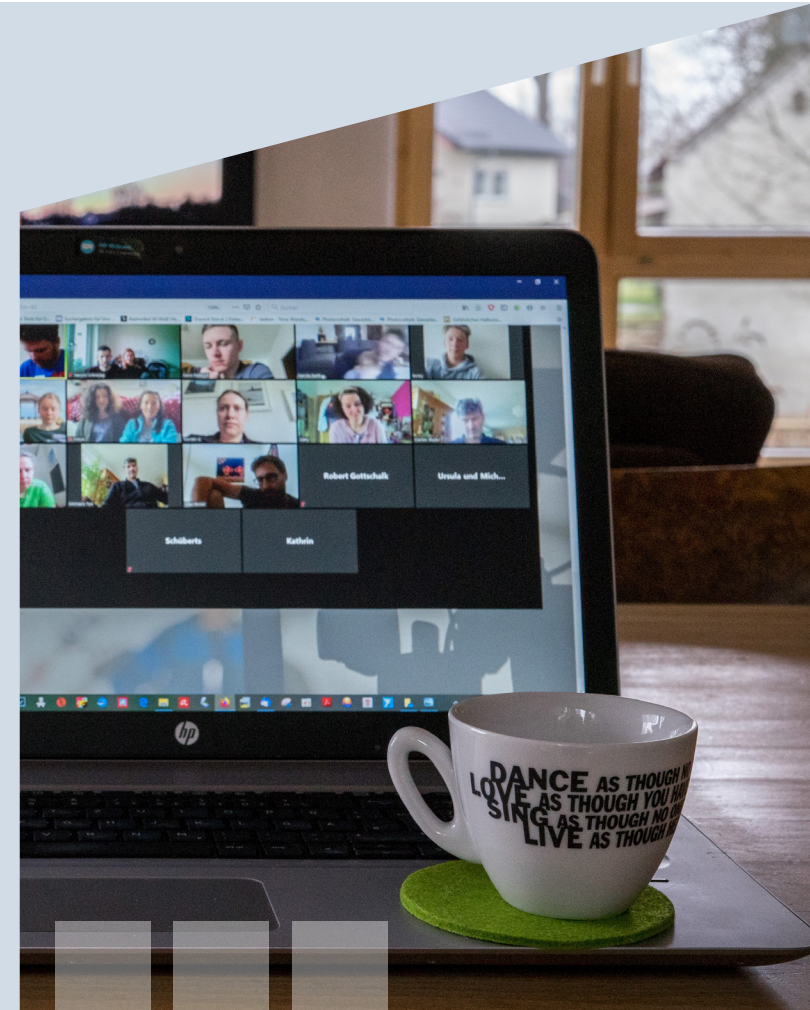


Bild von Armin Schreijäg auf pixabay.com

Informationen und Ratgeber zu digitalen Medien:

www.klicksafe.de

Das Programm Discord (gratis) als Möglichkeit der Online-Kommunikation:

<https://discordapp.com>



Mit Problemen und Konflikten umgehen

Konflikte sind normal und gehören zum Leben. Wichtig ist, GEMEINSAM eine gute Lösung zu finden.

- Oft ist es besser, den Konflikt nicht sofort zu lösen, sondern allen die Möglichkeit zu geben, sich erst mal zu beruhigen.
- Nehmen Sie sich Zeit und setzen sich gemeinsam an einen Tisch.
- Sprechen Sie ruhig über den Konflikt. Wenn jemand einen Fehler gemacht hat, sollte es die Möglichkeit geben, den Fehler wieder gut zu machen. Zum Beispiel, sich zu entschuldigen, wenn man im Streit ein Schimpfwort gesagt hat.
- Manchmal reicht auch erst einmal eine „Notlösung“. Dies ist ja schließlich eine Ausnahmesituation.
- Wenn Sie selbst keine Lösung finden, holen Sie sich Hilfe bei der Familie oder Freunden.
- Sie können auch die Beratung von Sozialpädagog*innen an der Schule Ihrer Kinder nutzen. Sie sind weiterhin für Sie erreichbar und unterstützen Sie gern.



Bild von Gerd Altmann auf pixabay.com

Berliner Krisendienst (030-39063- ...):

<https://www.berliner-krisendienst.de/>

Berliner Kindernotdienst (030-610061):

<https://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/kinder.html>



Angst und Panik vermindern

Wegen der aktuellen Situation stehen viele Menschen unter Stress oder haben ein starkes Gefühl von Angst. Aus dieser Angst kann manchmal auch Panik oder eine Panikattacke entstehen.

- Wenn Sie eine Panikattacke bekommen, trinken Sie viel Wasser. Das lenkt den Körper ab und Sie atmen automatisch langsamer.
- Bei Panikattacken hilft die 4-7-8 Atemübung (siehe Link unten). Die Übung ist auch für Kinder geeignet.
- Rufen Sie jemanden an. So haben Sie das Gefühl, nicht alleine zu sein.
- Auch Erwachsene dürfen mit der Situation Probleme haben: Im Moment ist es schwieriger als sonst und das geht vielen anderen Menschen auch so – Sie sind nicht alleine!



Bild von Gerd Altmann auf pixabay.com

4-7-8 Atemübung:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/4-7-8-atemtechnik-lindert-angst-190204016.html>

Entspannungsübungen, die speziell für Zeiten von Corona entwickelt wurden:

<https://hypnose.de/blog/trancereihe-covid-19/>



Robert-Koch Institut: www.rki.de

Information der Senatsverwaltung:

<https://www.berlin.de/sen/bjf/coronavirus/> und <https://www.berlin.de/corona/>

Corona-Virus für Kinder erklärt (YouTube-Video):

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2enU4mJo-Ea2O_GvwmAVINbCZBn1YZ9O8D-jfjiveEZ7-SUgQ0P8WD9Cj8

ZDF logo! Themenseite „Das Coronavirus“:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Informationen zum Maßnahmenpaket der Regierung für Kinder erklärt:

https://berlinjugendarbeit.files.wordpress.com/2020/03/coronanewskids_lag.jpg

„Blinde Kuh“ Suchmaschine für Kinder: <https://www.blinde-kuh.de/index.html>

Telefonische Hilfsangebote

Sie oder jemand, den Sie kennen, braucht Hilfe? Vielleicht kann Ihnen eine der folgenden Nummern weiterhelfen:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnarzt Notfalldienst	030 89 00 43 33
Apotheken-Notdienste	0800 00 22 833
Häusliche Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder	030 611 03 00
Geheime Schwangerschaft	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	0800 0116 016 oder 030 611 03 00
Frauenkristentelefon	030 61 542 43
Kinderschutz-Hotline	030 61 00 66
Kindernotdienst	030 61 00 61
Jugendnotdienst	030 61 00 62
Mädchennotdienst	030 61 00 63



Telefonische Hilfsangebote

Sie oder jemand, den Sie kennen, braucht Hilfe? Vielleicht kann Ihnen eine der folgenden Nummern weiterhelfen:

Weißer Ring - Hilfe nach Cybermobbing, häuslicher Gewalt, krimineller Gewalt, Vergewaltigung	116 006
Sorgen und Kummer - Telefon für Kinder und Jugendliche	116 111 oder 0800 111 0 333
Sorgentelefon für Eltern	0800 111 0 33
Suchthilfe	01805 31 30 31
Seniorentelefon	0800 47 08 090
Telefonseelsorge christlich	0800 111 0 111
Telefonseelsorge muslimisch	030 44 35 09 821
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	0800 22 55 530
Hilfetelefon rituelle Gewalt	0800 22 55 530
Berliner Hotline für Gesundheit zum Coronavirus	030 90 28 28 28

Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH

Schulsozialarbeit & Ganztagsbetreuung
Metzer Straße 4
10405 Berlin

Fon: +49 30 443 83 495
Fax: +49 30 443 83 211
porath-weiss@pfefferwerk.de

