



1. NEWSLETTER FÜR FAMILIEN VON DER 5.-10. KLASSE

Herzlich Willkommen zu unserem neuen Newsletter „Alltag kann jeder“.

Mit diesem Newsletter wollen wir Familien unterstützen den Alltag in dieser neuen besonderen Situation zu meistern. Mit den Kindern zuhause Schulaufgaben erledigen, einen geregelten Tagesablauf erarbeiten und die Kids müde bekommen, dass alles fällt nun in die Verantwortung der Eltern. Hier ist es völlig verständlich, dass es zur Überforderungssituation aller kommen kann. Wir sind ein Team aus Schulsozialarbeiter/-innen, welche in diesem Newsletter ihre hilfreichen Ideen für Kids und Eltern los werden.



SAFETY FIRST!!!



Jetzt mal Hand auf's Herz...
es kann nicht immer alles Friede,
Freude, Eierkuchen sein!
Fast täglich erreichen uns neue
Nachrichten, die meist zu
einschneidenden Veränderungen
führen. Hier einen kühlen Kopf zu
bewahren funktioniert leider nicht
immer. Doch da müssen Sie nicht
alleine durch!

FRIEDE, FREUDE, EIERKUCHEN!



WICHTIGE KONTAKTDATEN:

✓ Wir, die Schulsozialarbeiter/-innen des BZ Niedernhall sind **für Sie und Ihre Kinder weiterhin** erreichbar und unterstützen Sie in schwierigen Situationen:
E-Mail: y.gruener@josefspflege.de oder unter 0176/ 43213684

✓ Die **Onlineberatung von Eltern** bundesweit, anonym und kostenlos unter www.bke-elternberatung.de.

✓ Unter www.caritas.de erhalten **alle Jugendlichen, junge Erwachsene, Frauen, Männer und Paare vielfältige Beratungsangebote**.

Sie können ihre Fragen und Anliegen per Mail versenden. Die Fachkräfte der Online-Beratung antworten zeitnah, spätestens innerhalb von 48 Stunden.

✓ Telefonseelsorge ist rund um die Uhr unter den Nummern **0800/111 0 111** und **0800/111 0 222** erreichbar. Sie **beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen** anonym und kostenlos. Die Telefonseelsorge bietet auch eine Mailseelsorge und Chatseelsorge an unter: www.telefonseelsorge.de.

✓ Bei **Problemen rund um Partnerschaft** bietet der Verband pro familia eine kostenlose und anonyme Online-Beratung www.profamilia.de.

✓ Unter www.bmfsfj.de hat das Bundesfamilienministerium aktuelle Informationen veröffentlicht zu **finanziellen Unterstützungsangeboten, Kinderbetreuung und Hilfsangeboten** in Krisensituationen.



KONTAKTDATEN SIND FÜR ALLE DA

- Kinder und Jugendliche denken oft, vor allem in Krisensituationen, dass sie den Eltern mit ihren Problemen weiter zur Last fallen und verbergen ihre eigenen Ängste und Sorgen vor Ihnen.
- Bitte richten Sie Ihrem Kind ebenfalls die Möglichkeit ein, sich anonym beraten zu lassen und zeigen Sie Ihrem/r Sohn/Tochter die verschiedenen Möglichkeiten auf.

WICHTIG

STRUKTUR INS CHAOS BRINGEN

Voll aus dem Tagesrhythmus gerissen...und jetzt?

Es ist weiterhin wichtig, an einem geregeltem Tagesablauf fest zu halten.

Warum?

Durch Struktur und kleine Tagesziele bekommen Kinder und Jugendliche Sicherheit und Selbstvertrauen. Der Berg an schulischen Aufgaben scheint riiiiiesig zu sein. Noch kaum angefangen mit den Aufgaben ist das Geschrei schon groß. Versuchen Sie die Lernzeit zu strukturieren, beginnen Sie beispielsweise mit dem Lieblingsfach ihres Kindes und dann gibt es eine kleine Pause von 5 Minuten.

Es ist wichtig Kinder bei der Planung mit ein zu beziehen, über Vorschläge zu sprechen und auch erklären, warum manche Ideen nicht umsetzbar sind.

Feste Zeiten und Pausen (mit der Möglichkeit sich zu bewegen) vorgeben, dann hat der Spuk für das Kind auch in absehbarer Zeit ein Ende. Auch der Arbeitsplatz muss gut gewählt sein und beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit der Kinder.



WARUM TAGESZIELE WICHTIG SIND

Kleine Ziele sind leichter zu erreichen!!!

Der Erfolg, den man beim Erreichen von Zielen erlebt, steigert das Selbstbewusstsein und motiviert uns. Mit kleineren, realistischen Zielen beugen Sie einem Motivationsloch vor. Und die Erfolgserlebnisse beim Erreichen dieser Ziele geben Ihren Kindern positive Bestätigung.

Was Tagesziele sein könnten:

- Ich erledige 3 Schulaufgaben bis 11:30Uhr.
- Ich helfe meiner Mama beim kochen.
- Ich schaue nicht länger wie 60 Minuten Fernsehen.

Die Tagesziele können morgens beim gemeinsamen Frühstück mit den Kindern besprochen werden. Bitte nehmen Sie auch die Ideen der Kinder ernst.



GEMEINSAM DURCH DEN TAG

Ein Tagesrhythmus ist wichtig, nehmen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind etwas für jeden Tag vor.



- Um etwas in Schwung zu kommen und sich zu bewegen, gerade an Schlecht-Wetter-Tagen, bietet sich dieser YouTube-Kanal mit Sport-Videos super an.

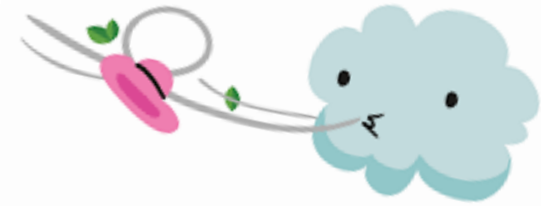
https://www.youtube.com/albaberlin?fbclid=IwAR3ODzWnZo8_oxGqjJLL26hCERo8ozwb7u-WDmaw5SCS9L6so1yO0Udca4E

- Wann kam es das letzte Mal vor, dass Sie zusammen mit Ihrem Kind am Tisch gemalt haben? Bestimmt schon lange her, richtig? Unter:

<https://www.illustratoren-gegen-corona.de/> finden Sie verschiedenste Ausmalbilder für die ganze Familie.



FRISCHE LUFT TUT ALLEN GUT



Trotz super Möglichkeiten der virtuellen Unterhaltungswelt, gehen Sie mit Ihrem Kinder raus an die frische Luft!

Warum?

1. Ganz wichtiger Punkt momentan! Es stärkt das Immunsystem!
2. Vitamin D tanken, geht nur mit Tageslicht.
3. Abstand zu Medien wie Fernsehen, Computer und Handy gewinnen.
4. Auspowern ist draußen leichter, als im Haus.

Machen sie einen **Familienspaziergang** durch den Wald, planen

Sie eine **Schatzsuche** oder für Jugendliche eine **QR-**

Rallye (<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/article.cfm/key.3250/aus.2>) , spielen

Sie zusammen **Federball**, alles das lässt den Tag wie im

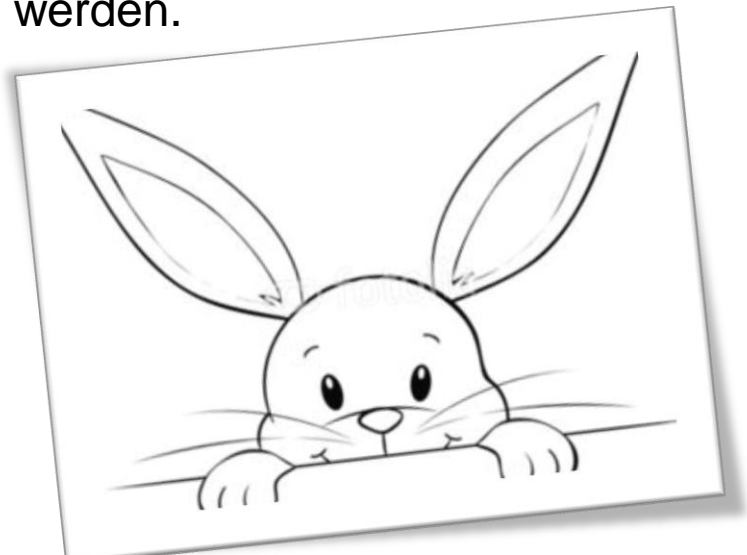
Flug vergehen und Sie und Ihre Kinder haben den Tag

sinnvoll genutzt.



DIE GANZE FAMILIE ZUSAMMEN- TROTZ SOZIALER ISOLATION GEMEINSAM FEIERN!

- Ostern steht vor der Tür und so wie es aussieht, wird dieses Osterfest etwas anders ausfallen- aber kein Grund auf die Familie zu verzichten. Schicken Sie sich gegenseitig Geschenke per Post und verabreden sie sich zu einem Videotelefonat oder starten Sie ein virtuelles Meeting und trinken Sie so gemeinsam einen Kaffee.
- Mit kostenloser Videochatsoftware wie Zoom <https://zoom.us>, Google Hangouts <https://hangouts.google.com/> oder Skype oder auch per Messenger können Videogespräche mit mehreren Teilnehmer/-innen geführt werden.





WAS KANN MAN SCHENKEN?

Hier finden Sie Ideen, was Sie zusammen mit ihrem Kind basteln und verschenken können:

❖ <https://utopia.de/ratgeber/ostergeschenke-selber-machen-einfach-schnell/>

❖ <https://utopia.de/galerien/osterkarten-selber-machen/>

❖ <https://utopia.de/galerien/osterdeko-selbst-gemacht/#3>

❖ <https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/osterhasen-plaetzchen.html>

BIS ZUM NÄCHSTEN MAL

So, dass war´s nun von unserer Seite aus und wir hoffen, wir konnten Ihnen fürs Erste etwas bei der Kinderbetreuung unter die Arme greifen.

Sollten Sie Ideen, Fragen, Wünsche oder Anregungen zum nächsten Newsletter haben dürfen Sie sich gerne mit einbringen und diese an: y.gruener@josefspflege.de weiterleiten.

