العائلة في الحياة اليومية

الملل كمثل فُرصة

الملل يعني: عدم معرفة المرء ما يمكن ان يفعله، استطاعةً او وجوباً .
في حقيقة الأمر وحسب الواقع الحالي يجب على المرء عدم فعل شيء غالباً.
هل يمكن ان يكون لهذا تأثيرٌ إجابي؟

من الممكن ان تتحول السعادة في توفر الكثير من وقت الفراغ وتسير بسرعة في الاتجاه المعاكس. يخاف الكثير من الاولياء من مقولة أطفالهم " أنا أشعرُ بالملل!".
من الأولويات الأساسية للأولياء في هذا الشأن هو تحمُل الوضع الحالي الحاصل لدى الأطفال. من دون القيام الفوري بفعل شيء .

يمكن للملل

- ان يُحفز على الإبداع و الابتكار
- ان يؤدي الى الهدوء و الاسترخاء
- تعلُم، انه يتوجب عليّ ان أبدأ بنفسي وشخصياً مع نفسي (بمعنى ان يفكر المرء فيما يمكنه ان يُشغل نفسه به)
- إتاحة الفرصة، لتجربة شيء جديد.

إنها ليست وظيفة الأولياء، القيام ب إملاء وقت "الفراغ" دائماً . من الطبيعي انه ضروريٌ أحياناً، قيامهم بعرض و طرح فكرة.
لا يجوز إملاء أوقات الفراغ بأي شكلً من الأشكال بزيادة استهلاك و متابعة الوسائل الإعلامية و الانترنيت لتخطي تلك الفترة، لأن ذلك سيمنع حصول التأثير الايجابي في التحول الى القيام بالنشاط الشخصي.
ذلك ضروريٌ بالنسبة للأولياء أيضاً، الانشغال في "اوقات الفراغ" بأمورً ممتعةً وسارة، بدون استعمال وسائل الاعلام و الانترنيت و تحمُل ذلك، من اجل ان يستطيعوا ان يكونوا قدوةً للأطفال في ذلك.

أفكار ألعاب من اجل العائلة

ابتكار او تأليف قصة بالاعتماد على كلماتً محددة تُشكلُ أرضيةً لها. تتم قراءة القصة بعد ذلك او يتم سردُها.

يقوم كل فرد من أفراد العائلة بقص عشرة صور او كلمات من الجريدة او من صفحات اوراق الاعلانات، تلك التي توضع عادةً في صندوق البريد او يتم وضعها في مدخل البناية بجانب الدرج.
توضع تلك بعد ذلك في ظَرف.
توضع جميع تلك الظروف الممتلئة بعد ذلك في الوسط و يقوم كل فرد من أفراد العائلة بسحب إحدى تلك الظروف.
حتى اليوم الثاني يستطيع كل واحدً بعد ذلك تأليف و إنشاء قصة من تلك الكلمات والصور.
بعد ذلك يتم قراءة تلك القصص او سَردها.

تَسلية بالحيوانات

www.explore.org
مُراقبة حيوانات غريبة بالكاميرا المباشرة.

www.rathausturm-wanderfalken.de
النظر الى احد صقور البرج في Regensburg

www.ostsee-life.nabu.de
الاستطلاع على البحر الشرقيOstsee عبر الفضاء الالكتروني.

صفحات الكترونية مُبدعة ومُفضلة:

www.miadesign.de/stay-at-home
أفكار للعمل اليدوي والأشغال في عيد الفصح

Draw Your Game
على شكل App لأجهزة IOS و Android للاستعمال المجاني.
من اجل تطوير لعبة شخصية صغيرة و التنافس بها مع الاخرين.

www.little-lab.de
من اجل متابعة ورؤية التجارب وتقليدها.

المراكز المسؤولة عن الطوارئ و حالات الأزمات

قضاء أسابيع عديدة سويةً في المنزل، يمكن ان تشكل عبئاً صعباً نوعاً ما لجميع المشتركين و ان تؤثر على علاقة الأولياء مع الاطفال بشكل سلبي. تحدث غالباً مشادات و خلافات او مشاجرات في المواقف الاستثنائية الغير معتادة. اذا لم يتم التمكن من تحديد ذلك وحلِه، فإنه من الأفضل، أخذ استشارة الأخصائيين.

- JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG مركز الرعاية و الاستشارة للشباب اليافعين والعائلات في Regensburg Tel: 0941/507-2762 أوقات الدوام: Montag-Donnerstag 8.30 -12.00 Uhr und 13.30 -17.00 Uhr Freitag 8.30 -15.00 Uhr

- BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN: في حال تعرض الاطفال او اليافعين للإساءة او الخطر في مواقف حرج أثناء أوقات الدوام: Tel. (0941) 507-2512 jugendamt@regensburg.de خارج أوقات الدوام: Tel. (0941) 507-4760 jugendschutz@regensburg.de

- الأسئلة عن الدفع المادي: • Tel. (0941) 507-3514

- أسئلة اخري و مختلفة: • Tel. (0941) 507-1512 jugendamt@regensburg.de

- Oder: www.bke-beratung.de

STADT REGENSBURG

Familie im Alltag

Langeweile als Chance

Spielidee für die Familie

Tierische Unterhaltung

Medientipps

Türschild

Ansprechstellen in Not- und Krisensituationen

FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

08.04.2020

Amt für Jugend und Familie
Regensburg 4

LANGEWEILE

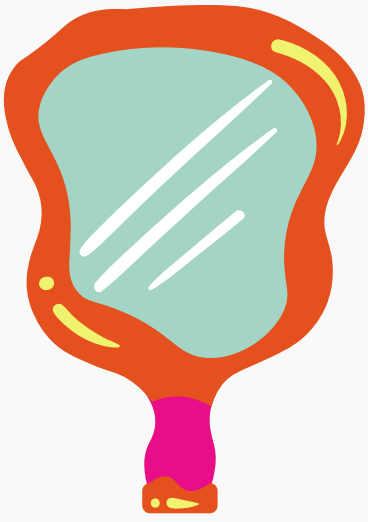
Langeweile bedeutet nicht wissen was man tun soll, kann oder muss. Eigentlich muss man aktuell oft nichts tun.
Kann das einen positiven Effekt haben?

LANGEWEILE ALS CHANCE

Die Freude über die viele Freizeit kann schnell zum Bumerang werden. Viele Eltern fürchten den Ausspruch ihrer Kinder "Mir ist langweilig!" Vorrangig gilt es erstmal als Eltern diesen Zustand der Kinder auszuhalten, ohne sofort reagieren zu müssen.
Langeweile kann

- Kreativität anregen
- Ruhe und Entspannung hervorrufen
- lernen, das ich mit mir selbst etwas anfangen kann
- ermöglichen, was Neues auszuprobieren.

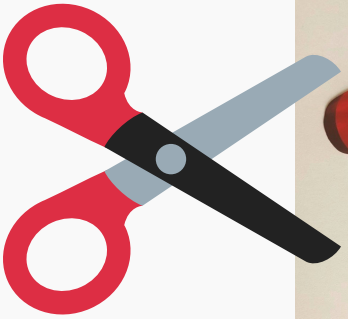
Es ist nicht die Aufgabe von Eltern, immer die "leere" Zeit zu füllen. Natürlich ist es manchmal notwendig Ideen anzustoßen.
Langeweile-Zeiten sollten auf keinen Fall mit Medienkonsum überbrückt werden, da sich sonst nicht der positive Effekt des selbst aktiv Werdens einstellen kann.
Auch für Eltern ist es wichtig diese "Leerlauf-Zeiten" genußvoll, ohne Mediennutzung, auszuhalten, um Kindern ein gutes Vorbild sein zu können.



SPIELIDEE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Eine Geschichte auf Grundlage bestimmter Wörter erfinden. Die Geschichte wird vorgelesen oder erzählt.

Jedes Familienmitglied schneidet aus Zeitungen und Werbeblätter, die in der Regel im Briefkasten oder im Treppenhaus zu finden sind, zehn Bilder oder Wörter aus.



Diese kommen dann in einen Umschlag.
Alle vollen Umschläge
werden in die Mitte gelegt
und jedes Familienmitglied zieht einen Umschlag.
Bis Sonntag darf jetzt jede und jeder eine Geschichte aus den Wörtern und Bildern erfinden.
Die Geschichten werden dann vorgelesen oder erzählt.

TIERISCHE UNTERHALTUNG

Live Camera in Africa - watch African Animals in Kenya

Our live webcam in Kenya shows live video of wild hippos, monkeys, elephants and lions near the Great

www.explore.org

EXOTISCHE TIERE PER LIVE-CAM BEOBACHTEN.

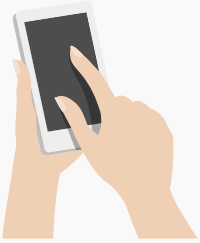
www.rathausturm-wanderfalken.de

EINEM REGENSBURGER TURMFALKEN ZUSCHAUEN.

www.ostsee-life.nabu.de

DIE OSTSEE VIRTUELL ENTDECKEN.

KREATIVE MEDIENTIPPS



#stay at home

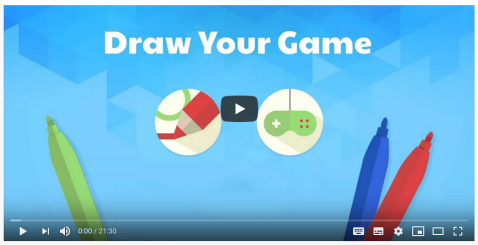
.....

.....

Elli Hurst miadesign Kunst & Grafik Design in München

www.miadesign.de/stay-at-home

Osterbastelideen



Let's Show: DRAW YOUR GAME - ZEICHNE DEIN SPIEL! - Let's Play - Deutsch

Draw your game

als App für IOs und Android kostenlos nutzbar.
Ein eigenes kleines Spiel entwickeln und sich gegenseitig herausfordern.

Little Lab
Wissenschaft für Kinder

www.little-lab.de

Experimente zum Ansehen und Nachmachen.

Türschild

Mal mich bunt und schneide mich aus.

@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

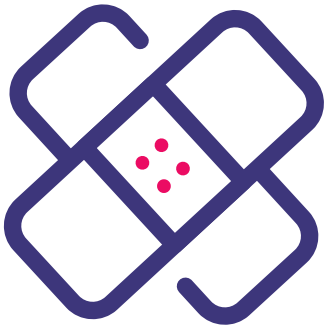
Erreichbarkeit:
Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,
Fr 8.30 -15 Uhr

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