WICHTIGE TELEFONNUMMERN BEI PROBLEMEN & KONFLIKTEN ZUHAUSE

SOCIUS
Die Bildungspartner

Liebe Kinder, liebe Familien,

langes „Aufeinanderhocken“ kann auch mal nerven.
Das meiste bekommt man gemeinsam geklärt.
Braucht Ihr aber Hilfe in dieser krisenhaft-unsicheren Zeit, dann wendet Euch an folgende Nummern:

Bitte weitersagen!

Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer

116111

montags – samstags
von 14 - 20 Uhr

Berliner Hotline Kinderschutz

030 – 610066

rund um die Uhr,
auch am Wochenende

Elterntelefon

0800 – 111 0 550

montags – freitags
von 9 – 11 Uhr
dienstags & donnerstags
von 17 – 19 Uhr

Telefonseelsorge für Erwachsene

0800 – 111 0 111

rund um die Uhr,
auch am Wochenende

SOCIUS
Die Bildungspartner gGmbH
Türrschmidtstraße 7/8
10317 Berlin
www.socius.diebildungspartner.de

Zuhausezeit ist Familienzeit.

Oder: Tipps gegen den Lagerkoller.

Die aktuelle Situation verlangt
uns allen viel Geduld und Kraft ab. Aus Solidarität
und für die eigene Sicherheit bleiben weltweit die Menschen
zuhause und schränken sich in Ihren Sozialkontakten weitgehend ein.
Wir auch.Das bedeutet aber auch Positives:
Viel Zeit für die Familie und Zeit für Entschleunigung.

Nach täglichen Spaziergängen und Sport vor der Tür bleibt nun viel Zeit in den eigenen 4 Wänden. Neben den klassischen Beschäftigungsmöglichkeiten wie Gesellschaftsspiele, Lesen, Basteln und Malen hier von uns noch ein paar „heiße" Tipps gegen Langeweile & Co:

- **Sport** treiben und fit halten in den eigenen vier Wänden mit Youtube und Wii (toller Tipp: die tägliche Sportstunde von ALBA BERLIN für Kinder und Jugendliche) →
- **Frühjahrsputz** (auch für das Fahrrad :)), Entrümpelung (Spielzeugkiste, Kleiderschrank, Bücherregal) und Nichtgebrauchtes spenden für einen guten Zweck
- **UPCYCLING!** Oll wird toll. Seht Euch in der Wohnung um. Was liegt schon lange im Schrank / in der Kammer (...) und kann neu verwendet werden? Auch hier gibt's massig Anleitungen im Netz. Wir fanden die bei geolino toll. →
- **Zeit für Thementage** in der Familie (jedes Familienmitglied darf einmal Expert*in sein und ein Thema festlegen. So kommt die Familie ins Gespräch und alle lernen was Neues über Dinos, Windmühlen, Wasserwerke, Sonnensysteme usw.)
- **Gärtnern und Pflanzen** (jetzt schon Blumensamen für die Bienen säen!)
- **Schatzsuche** in der Wohnung
- **Hörspiele** / Hörbücher oder Musik mit Sport verbinden (z.B. jedes Mal, wenn ein bestimmtes Wort fällt, wird ein Hopser gemacht)
- **Experimente** für Zuhause (z.B. die von geolino) →
- Eine **neue Sprache** lernen (z.B. bei www.codingkids.de)
- **Familientagebuch** führen ... und jede*r ist mal dran
- **Familienrat** beim Frühstück: Reihum wird erzählt, was gerade gut läuft und was uns Sorgen macht. Das gibt Raum, gemeinsam Lösungen zu finden, bevor es kracht. Feste Regel: Alle sind dabei und alle hören zu.

BESONDERS WERTVOLL (für die ganze Familie):
Wechseln Sie sich als Eltern regelmässig ab und räumen sich gegenseitig Auszeiten ein.Denn bei Kräften zu bleiben beugt Frustration vor ...
und das hält zusammen!

Wir wünschen Ihnen und Euch allen Gesundheit und starke Nerven!

SOCIUS –Die Bildungspartner gGmbH Türrschmidtstraße 7/8 10317 Berlin www.socius.diebildungspartner.de

SOCIUS
Die Bildungspartner