

Katholische Jugendagentur Köln gGmbH

Lena Bahr
Fachbereich Jugendsozialarbeit
Schulsozialarbeiterin
Anna-Langohr-Schule
Lebensbaumweg 51 | 50767 Köln

Mobil: 0176 / 31 15 96 53

E-Mail: lena.bahr@kja.de
www.kja-koeln.de

Köln, 16.03.2020

Liebe Eltern und Sorgeberechtigten,
die derzeitigen Einschränkungen im Alltag stellen eine Herausforderung, insbesondere für Familien, dar. Diese Maßnahmen sind sicherlich nicht angenehm, sie sind jedoch notwendig. Um Sie in diesen Tagen zu unterstützen, möchte ich Ihnen einige Tipps vorstellen:

Struktur und Regeln im Alltag:

Es ist wichtig, dass Sie auch im Alltag ohne die übliche schulische Betreuung Strukturen und Regeln einüben. Dies entspannt die häusliche Situation und kann viele Vorteile bringen. Beispielsweise kann ein gemeinsames Frühstück einen guten Start in den Tag mitbringen, oder eine feste gemeinsame Lesezeit eine schöne Gelegenheit sein, um die Fortschritte Ihres Kindes direkt mitzuerleben.

Versuchen Sie eine feste Zeit und eine feste Dauer für die Nutzung digitaler Medien (Computer, Handy, Tablets, Videospiele etc.) einzuhalten. Hierfür kann es helfen eine feste Zeitdauer für das Kind vorzugeben (Experten raten zu maximal 1 Stunde pro Tag), die sich das Kind ggf. auch selbstständig einteilen kann. Achten Sie auf kindgerechte Inhalte der jeweiligen Medien. Weitere Informationen und Tipps rund um die Mediennutzung können Sie auch auf dieser Internetseite finden:

<https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>

Außerdem können Sie gemeinsam mit ihrem Kind folgende Internetseiten besuchen:

<https://www.primolo.de/>

<https://www.blinde-kuh.de/index.html>

<https://www.fragfinn.de/>

https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/welt_schul_maus.php5

<https://www.labbe.de/zzebra/>

Eine schöne (Arbeits-)Atmosphäre schaffen:

Die Kinder haben von der Schule Lernmaterial erhalten, welches Sie zu Hause bearbeiten müssen. Bei der Bearbeitung der schulischen Materialien ist es sinnvoll, dass die Kinder in einer ruhigen Atmosphäre arbeiten und zwischendurch Pausen machen können. Für kleine Bewegungsphasen können Übungen durchgeführt werden. So kann eine Runde Stopptanz/20 Kniebeugen oder sogar eine kleine Bewegungsreise (siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Ib0ml8MxTk>) wieder neue Energie geben und eine schöne Abwechslung sein.

Nach Erledigung der Aufgaben können Sie den Tag gemeinsam als Familie gestalten und bspw. kleine Aktionen wie Malen, Backen oder Kochen unternehmen. Ihr Kind kann Ihnen zeigen wie gut es schon lesen und erzählen kann oder es wird eine tolle Höhle gebaut.

Kontakt mit Ämtern:

Jobcenter und die Agentur für Arbeit haben ihre Bestimmungen für die benötigten Leistungen gelockert. So sind Sie nicht mehr dazu aufgefordert persönlich zu Terminen zu erscheinen, sondern Sie werden telefonisch von den/der Mitarbeiter*in kontaktiert.

Hierbei entstehen keine finanziellen Nachteile für Sie. Unterlagen können jederzeit per Post oder online über **www.jobcenter.digital** eingereicht werden. Bei Fragen können Sie sich an die Hotline unter: (02 21) 9 64 43-4 01 wenden.

Beratung und Unterstützung im Familienalltag:

Mein Angebot, Sie als Schulsozialarbeiterin zu unterstützen, bleibt weiterhin bestehen und Sie können mich weiterhin telefonisch oder per Mail erreichen:

Montag - Freitag von 8:00 Uhr - 15:30 Uhr

Telefonnummer: 0176 - 31 15 96 53

Email: Lena.Bahr@Kja.de

Wenn Sie lieber anonyme Beratung in dieser besonderen Situation wünschen, haben Sie die Möglichkeit sich kostenlos an unterschiedliche Beratungshotlines zu wenden oder eine Online Beratung in Anspruch zu nehmen:

Nummer gegen Kummer

Elterntelefon: anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

Telefon: 0800-1110550

montags – freitags von 9 – 11 Uhr

dienstags + donnerstags von 17 – 19 Uhr

Internationale Familienberatung Caritasverband Stadt Köln:

Onlineberatung: <https://www.beratung-caritasnet.de/eltern-kinder-und-jugendliche/erziehungs-und-familienberatung/unsere-beratung-vor-ort/koeln-int-familienberatung/>

Telefon: 0221/9258430

Familienberatung - Zweigstelle Chorweiler

Telefon: 0221 / 88877730

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Mit freundlichen Grüßen

Lena Bahr