

Information für Eltern

Vor dem Hintergrund der aktuellen Lage durch das Corona-Virus sehen sich viele Familien mit enormen Herausforderungen konfrontiert.

Sie als Eltern finden auf diesen Seiten auch zusätzliche Beratungsstellen, die Familien in der aktuellen Zeit telefonisch und online zur Seite stehen sowie mögliche Anregungen für die Nutzung digitaler Medien zuhause:

Elterntelefon

Das Elterntelefon

www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer **0800 111 0550** montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

Das Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen in Schleswig-Holstein (IQSH) bietet speziell für Eltern und Familien im Internet Unterstützung zu Fragen: „Wie kann das Lernen zu Hause gelingen?“, „Wie gehen wir mit Konflikten um?“. Dieses und weiteres finden Sie auf der Website

<https://fachportal.lernnetz.de>

Online-Erziehungsberatung

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet Eltern mit Kindern sowie für Jugendliche ein individuelles Online-Beratungsangebot unter www.bke-beratung.de durch geschulte Fachkräfte. Egal, ob es um Konfliktsituationen, problematische Familiensituationen, Trennung und Scheidung geht: Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.

Klicksafe: www.klicksafe.de

Wir gehen davon aus, dass soziale Netzwerke aktuell intensiver genutzt werden.

Deshalb ist es umso wichtiger, seine Daten zu schützen! Klicksafe bietet umfangreiche Informationen, auch für Eltern, zum Thema „Sicherheit im Netz“ an.

Je nach den Lebensumständen kann die Situation in den Familien sehr unterschiedlich sein. Hier kein Patentrezept, vielleicht aber einige nützliche Tipps:

- Den Tag strukturieren: Wenn möglich gemeinsames Frühstück; zeitliche Absprachen treffen (Homeschooling für die Schüler, evtl. Home-Office für die Eltern)
- Gemeinsame Regeln aufstellen
- Rückzugsmöglichkeiten klären – keine Störung im eigenen Zimmer
- Für die Kinder „Online-Spiele“ zeitlich begrenzen
- Ruhezeiten vereinbaren
- Unter Einhaltung der Abstandsregeln: „mal an die frische Luft „

- Familienrat: Jeder/Jede sagt was gut oder schlecht läuft und Vorschläge besprechen
- Kontakt halten zu Freunden und Familienangehörigen (z.B. über Handy, Video z.B. WhatsApp)