

Hilfe für Eltern

11.05.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Liebe Eltern,

mit diesem Brief möchten wir Sie unterstützen!

Für alle Menschen ist das eine schwierige Zeit.

Wir dürfen weniger Kontakte mit anderen Menschen haben. Wir haben weniger Hilfe.

Für viele Familien ist das sehr schwer.

Sie haben Sorgen um Menschen in der Familie, die alt oder krank sind.

Viele Mamas und Papas können nicht in die Arbeit. Oder sie müssen zu Hause arbeiten.

Sie haben Angst um ihre Arbeit. Sie haben Sorgen um die Zukunft.

Auch die Kinder lernen zu Hause.

Das ist anstrengend für viele Familien. Manchmal gibt es Stress oder Streit.

Sie wünschen sich vielleicht Hilfe oder eine Pause.

Das ist normal! Es geht gerade vielen so!

Stress ist, wenn wir zu viel machen müssen (Arbeiten, Kindern helfen, Kochen, ...).

Stress ist, wenn wir etwas machen sollen, das wir nicht gut können.

Stress ist, wenn wir streiten.

Stress ist, wenn wir wenig Zeit haben.

Stress ist, wenn wir trotzdem alles gut machen wollen.

Was hilft bei Stress und Streit?

Manche Eltern sprechen eine andere Sprache.

Dann ist es schwer, dem Kind bei den Aufgaben zu helfen. Dafür gibt es Hilfe:

→ Sie können **den Lehrer an der Schule** um Hilfe bitten.

Manchmal ist auch das schwierig in einer anderen Sprache.

Es gibt Helfer für Eltern, die in einer anderen Sprache sprechen. Die Helfer können mit einem Lehrer sprechen bei Fragen oder Problemen. Das sind die **Eltern-Lotsen von „NEST“**. Die Eltern-Lotsen helfen gerne! Sie sprechen sehr viele verschiedene Sprachen (Arabisch, Bosnisch, Bulgarisch, Dari, Farsi, Griechisch, Französisch, Kroatisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Türkisch und viele andere!).

Hier können Sie anrufen. Dann wird Hilfe in Ihrer Sprache vermittelt.

Telefon: 0911 - 231 142 04 oder 0911 - 231 34 95

Zeiten: Mittwoch und Donnerstag von 9 Uhr bis 12 Uhr

Mittwoch von 16 Uhr bis 18 Uhr

Institut für Pädagogik und Schulpsychologie der Stadt Nürnberg - IPSN

Fürther Straße 80a, 90429 Nürnberg

Tel.: 0911/ 231-9051, Fax: 0911/ 231-9057,

E-Mail: ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de , www.ipsn.nuernberg.de



Hilfe für Eltern

11.05.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

➤ **Manchmal gibt es Streit oder Stress. Man fühlt sich nicht gut.**

➔ Sie können den **Schul-Psychologen Ihrer Schule** um Hilfe bitten. Sie / er kann Sie beraten. Die Psychologen haben Schweigepflicht. Die Beratung kostet nichts.

Man kann anrufen: 09 11 231 90 51

oder schreiben an: ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de

➔ Der **Krisendienst Mittelfranken** kann auch helfen!

Telefon 0911 - 42 48 55 0 (jeden Tag von 9-24 Uhr)

www.krisendienst-mittelfranken.de

➔ Und es gibt Hilfe für Familien beim **Kinderschutzbund**.

Beim Kinderschutzbund gibt es **jeden Mittwoch und Donnerstag im Internet ein Treffen**.

Da kann man mit anderen Eltern reden.

Profis vom Kinderschutzbund geben Tipps: Was hilft bei Stress und Streit?

Das Mitmachen kostet nichts! Und man muss seinen Namen nicht sagen!

Der Link ist immer eine halbe Stunde vor Beginn des Elterntreffs auf:

www.kinderschutzbund-nuernberg.de

➤ **Manchmal will man alles gut machen und hat zu wenig Zeit für alles.**

Sie machen das Beste!

Es ist gut, was Sie schaffen!

Wir können nicht alles auf einmal sehr gut machen.

Schaffen Sie nicht alles alleine? Es gibt Hilfe!

Ihr Kind kann die **Lehrer** fragen. Die Lehrkraft kann Tipps geben.

Die Lehrkraft kann **Fragen zum Unterricht** beantworten. Das müssen Eltern nicht können!

➤ **Manchmal braucht man eine Pause.**

Es ist gut, eine kurze Pause am Tag für sich selbst zu haben.

Etwas tun, was Freude macht. Sich ausruhen. **Jeder braucht Zeit zum Erholen!**

➔ Rufen Sie uns an, wenn Sie Hilfe dabei brauchen oder schreiben uns:

ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de

Bleiben Sie gesund!

Sie tun Ihr Bestes – halten Sie durch!

Ihr Team der Schulpsychologie der Stadt Nürnberg

Institut für Pädagogik und Schulpsychologie der Stadt Nürnberg - IPSN

Fürther Straße 80a, 90429 Nürnberg

Tel.: 0911/ 231-9051, Fax: 0911/ 231-9057,

E-Mail: ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de , www.ipsn.nuernberg.de

