

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Landkreis Osnabrück ⋅ Postfach 25 09 ⋅ 49015 Osnabrück | Die Landrätin | |
|  |  | |
| **An die**  **Redaktion** | **Referat für Assistenz**  **und Kommunikation**  **-Pressestelle-**  Datum: 19.3.2021  Zimmer-Nr.: 2063  Auskunft erteilt: Henning Müller-Detert  Durchwahl: | |
| **Pressemitteilung** | Tel.: (05 41) 501-  Fax: (05 41) 501-  e-mail: | 2463  4420  mueller-detert@lkos.de |

Landkreis Osnabrück Sprechzeiten: Der Landkreis im Internet:

Am Schölerberg 1 Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr. http://www.lkos.de

49082 Osnabrück Donnerstag auch bis 17.30 Uhr.

Ansonsten nach Vereinbarung

**Tipps für Eltern**: **Umgang mit Langeweile in den Schulferien**

**Osnabrück.** Die Sommerferien haben angefangen. Doch so schön die freien Tage auch sind, ohne Freunde oder Schulaktivitäten verbringen viele Kinder häufig die Zeit vor Computer, Smartphone und Fernsehen. Auf der Internetseite [www.triplep-eltern.de](http://www.triplep-eltern.de) finden Eltern Tipps, wie sie Kinder zu interessanten und gesunden Aktivitäten ermuntern können.

„Mir ist langweilig“: Diesen Satz hören Eltern häufig, wenn Kinder in den Schulferien keine Beschäftigung finden. Mütter und Väter können ihre Kinder dabei unterstützen, sinnvolle Beschäftigungen zu finden und ihre Selbständigkeit zu fördern.

Drei Tipps von Triple P für entspannte Ferien:

• Eltern machen einen Plan und stellen Sie eine „Ferienliste" auf.

• Eltern bieten an, Aufgaben zu finden, wenn die Kinder nicht in Lage sind, sich selbst zu amüsieren.

• Eltern schaffen Zeit für die Familie.

Weitere Tipps und Anregungen gibt es in den Blogeinträgen auf der Triple P-Internetseite. Eltern im Landkreis Osnabrück können zudem den kostenlosen digitalen Elternkurs Triple P Online nutzen. Der persönliche Zugangscode ist erhältlich unter [www.triplep-eltern.de/lkos](http://www.triplep-eltern.de/lkos). Dieser kann nach Aktivierung ein Jahr lang genutzt werden.

Triple P ist ein Programm, dass Eltern in Erziehungsfragen unterstützt. Der Landkreis beteiligt sich hier unter anderem auch im Rahmen der Fortbildung Kurzberatung für Kitafachkräfte. Weitere Informationen zum Programm sind erhältlich unter <https://www.landkreis-osnabrueck.de/triplep>.