



Die Schulsozialarbeit

ist ein Angebot, das sich an die Schulkinder, die Erziehungsberechtigten und die Lehrpersonen richtet. In dieser besonderen Situation stellen sich neue Fragen, die das soziale Zusammenleben und -arbeiten betreffen. Das Angebot der Schulsozialarbeit besteht weiterhin. Sie erreichen uns unter:

- Standort

- Standort

- Standort

- Standort



Die Tagesstruktur

gibt uns Sicherheit und hilft Orientierung zu finden. Damit ist klar, was wann gemacht werden soll. So entstehen neue Gewohnheiten, Fixpunkte im Tag werden zu Ritualen. Die Vorhersehbarkeit hilft, Stresssituationen zu verringern. Mit wenigen Massnahmen kann das erreicht werden.

- **Halten Sie die üblichen Zeiten ein:**
 - Aufstehen und Schlafengehen
 - Keine Pyjama-Tage
 - Arbeits-, Lern- und Freizeit
 - Frühstück, Znüni, Mittagessen und Abendessen

- **Gestalten Sie folgende Zeiten bewusst:**
 - Soziale Kontakte zu Schulkamerad*innen, Freund*innen und der Familie
 - Ausserschulische Nutzung von Medien wie Tablet, Handy und Computer
 - Bewegung und Sport im Haus



Das Lernen

zu Hause ersetzt zum einen den Schulunterricht und soll zum anderen Ihrem Kind Freude bereiten, sich Neues anzueignen. Doch wie kann Ihr Kind zu Hause optimal lernen und motiviert die Hausaufgaben lösen? Mit folgenden Vorschlägen können Sie eine förderliche Lernatmosphäre erschaffen. Bei Fragen wenden Sie sich an die Klassenlehrperson.

• Lernort

- Lernort bestimmen:
 - Das Kind fühlt sich am Arbeitsplatz wohl
 - Soll sich vom Freizeitbereich unterscheiden
 - Soll ruhig und ungestört lernen
 - Schulmaterial griffbereit legen
 - Blickfänger, wie Spielsachen sollen vermieden werden

• Lernorganisation

- Tagesplan mit Lernaufträgen erstellen:
 - So weiss Ihr Kind, wann gelernt und wann gespielt wird
 - Ihr Kind bestimmt, welche Aufträge es wann erledigen soll
- Kurze Lerneinheiten und genügend Pausen einplanen
- Mit den Schulfächern abwechseln

• Lernzeiten

- Lernzeiten bestimmen:
 - Verteilen Sie diese Zeiten über den ganzen Tag
- Pausen vereinbaren, auf die sich Ihr Kind freuen kann

• Unterstützung

- Bei Fragen und/oder Unsicherheiten wenden Sie sich an die Klassenlehrperson.

• Motivation

- Lernen soll Ihrem Kind Spass bereiten
- Wenn Ihr Kind ein Motivationsloch hat:
 - Eine Pause einlegen
 - Gemeinsam etwas spielen u. a.

• Geduld

- Seien Sie geduldig mit Ihrem Kind!
- Seien Sie geduldig mit sich selbst!
- Unterstützen Sie Ihr Kind so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig.



Die Freizeitaktivitäten

sind wichtig, um Stress zu reduzieren, gesund zu bleiben und mit Freund*innen in Kontakt zu bleiben. Auch wenn das Fussballtraining und der Tanzunterricht ausfallen und der Robi zu ist, gibt es viele tolle Dinge zu machen.

• Soziale Kontakte pflegen

- Mit Freund*innen telefonieren:
 - Täglich mit jemandem aus der Klasse telefonieren, z.B. einander das Highlight des Tages erzählen
- Jeden Tag ein Projekt vorsehen:
 - Tagebuch schreiben
 - Freund*innen die besten Ideen erzählen
- Über Video zusammen tanzen, kochen, basteln oder Spiele spielen
- Pflegen Sie Kontakt zu Familie und Verwandten

• Aktiv sein

- Bewegung ist wichtig:
 - Yoga, Spazieren, Jonglieren, Velofahren
- Basteln und Experimentieren:
 - Ideen auf youtube, www.geo.de
- Kochen, Backen, Haushalten
- Eine Sprache lernen:
 - www.duolingo.com
- Pflanzen kennenlernen:
 - Setzlinge ziehen oder täglicher Waldspaziergang



Das Wohlbefinden

Sie und Ihre Kinder machen, was Sie können. Die Situation ist für alle herausfordernd und erfordert Anpassung und Verständnis. Wundern Sie sich nicht, sollte Ihr Kind anhänglicher oder aufmüpfiger sein als sonst. Geben Sie ihm die Sicherheit und Geborgenheit, die es jetzt braucht. Versuchen Sie Ihr Kind mit Lob und positiver Verstärkung zum Lernen und zum erwünschten Verhalten zu motivieren

• Gute-Laune-Tipps für Ihr Kind

- Bleibe im Kontakt! Erzähle, wie es Dir geht und tausche dich über deine Hausaufgaben aus.
- Leg dein Handy auch mal weg – Du wirst so schnell nichts verpassen!
- Denke an deine Stärken – Sie sind Kraftquellen, wenn es Dir mal nicht so gut geht.
- Nimm Dir eine Auszeit, falls Du Ruhe brauchst. Dein Zimmer gehört Dir. Deine Eltern und Geschwister sollen anklopfen.
- Sei geduldig mit Dir – Du machst, was Du kannst und das ist gut so.

• Umgang mit Ihrem Kind

- Treffen Sie klare Absprachen:
 - was wird bis wann von wem erwartet
- Suchen Sie gemeinsam Stärken und Ressourcen (Kraftquellen).
- Bewegung und Kreativität:
 - Turnen, Malen, Spielen, Musik hören
- Nehmen Sie sich eine Auszeit:
 - Zimmerstunde, Zeit alleine



Die Notfallnummern

umfassen Fachstellen, die Sie ausserhalb unserer Beratungszeiten erreichen können. In Notsituationen können Sie anonym folgende Stellen kontaktieren:

- **Fachstelle Kinder**

- Pro Juventute, 24h:
 - Nottelefon: 147
- Triangel Opferhilfe:
 - Telefon: 061'205'09'10

- **Fachstelle Elternberatung**

- Die Dargebotene Hand, 24h:
 - Nottelefon: 143
- Opferhilfe:
 - Telefon: 061'205'09'10



Die Übersetzung

für viele wichtige Informationen zur Corona-Kampagne finden Sie online. Sie wurden in Fremdsprachen übersetzt und zugänglich gemacht. Hierzu gehören auch Materialien, die erklären, wie Sie auf Ihre Gesundheit achten können. Weiterführende Informationen finden Sie hier:

- Wie funktionieren die Corona Abklärungsstationen?
- Neues zum Coronavirus: So schützen wir uns!
 - In 17 Sprachen
- Stopp das Virus!
 - In 16 Sprachen
- Sensibilisierungskampagne zu Corona
 - In 11 Sprachen
- Wie trage ich Sorge zu meiner Gesundheit?
 - In 11 Sprachen
- Trag Sorge zu dir – für dich und die Menschen um dich herum
 - In 11 Sprachen

- Survival-Kit für Männer unter Druck
 - In 11 Sprachen
- Streit oder Gewalt?
 - In 13 Sprachen
- 10 Schritte für psychische Gesundheit
 - In 17 Sprachen
- Parentu – die App für informierte Eltern
- Kurzfilme – Lerngelegenheiten für Kinder bis 4 Jahre
 - In 13 Sprachen

1.