

Homeoffice in Zürich, 24. März 2020

Liebe Eltern und Erziehende

Sie wurden in den letzten Tagen besonders gefordert. Für spezielle Zeiten braucht es spezielle Ideen. Die Schulsozialarbeit ist weiterhin für Sie da, bei erzieherischen und familiären Anliegen oder wenn Sie Informationen über Hilfs- und Unterstützungsangebote wünschen. Wenn Sie einen Austausch wünschen mit jemandem der eine Sicht von Aussen beisteuern kann, dann können Sie gerne weiterhin mit mir Kontakt aufnehmen. Die Schulsozialarbeit ist auch für die SchülerInnen weiterhin erreichbar, wenn etwas Angst und Sorge bereitet. Ich bin über Telefon, Mail, SMS, Whatsapp, Thereema, Zoom und Facebook erreichbar.

Hier einige Gedanken:

Rituale geben im Alltag Sicherheit. Morgens zusammen essen, Schulaufgaben immer zu selben Zeiten erledigen, gemeinsames Kochen/Tischdecken, Händewaschen vor jedem Essen mit Lied, gemeinsames Mittagessen, jedes Mal nach dem Spielen draussen zu Hause Händewaschen, abends Zähneputzen, Gute-Nacht-Geschichte hören/Lied singen.

Mit der Kampagne #SeifenBoss stellt der Kanton Solothurn Informationsmaterial u.a. für Eltern zur Verfügung. Sie vermittelt das richtige **Händewaschen** auf spielerische Weise:

https://so.ch/fileadmin/internet/staatskanzlei/stk-komm/Dokumente/2020/03_Maerz/Kampagne_Seifenboss/A4_Lehrpersonen_WEBoptimiert.pdf

Langeweile ist nicht bloss schlecht und kann die Kreativität Ihrer Kinder anregen. Sie müssen also kein Rund-um-die-Uhr-Beschäftigungsprogramm austüfteln, jedoch kann ein Anstoss manchmal helfen. Zudem müssen Sie nicht ein eigenes Home-Schooling-Programm entwickeln. Es genügt, wenn Sie bei den Aufträgen der Schule bei Bedarf Hilfe leisten.

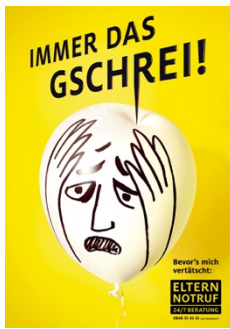
Den Kinder im **Haushalt** Aufgaben übertragen mit den Worten «Ich wäre froh, wenn du mir helfen könntest, ich schaff es nicht alleine». Dies steigert ihren Selbstwert, wenn sie wirklich einen Beitrag leisten können: Im Garten helfen, beim Putzen, beim Kochen & Backen, beim Waschen & Aufhängen & Bügeln & Zusammenlegen, beim Einkaufen.

Kontakt Ihrer Kinder zu anderen (Kindern, Grosseltern): Statt diese zu treffen, sie mit Gebasteltem, Briefen, Zeichnungen überraschen, oder das übermitteln von aufmunternden virtuellen Botschaften.

Grundsätzlich: Bleiben Sie im **Austausch** mit anderen Familien, Freunden – einfach virtuell. Hier einige tolle Apps für Chat oder Videokonferenzen: Threema (Schweizerprodukt), Skype (wird v.a. in der Arbeitswelt genutzt), Teams (wird von Schulen genutzt), Zoom oder Moodle.

Konflikte können häufiger auftreten, da man näher zusammenrückt. Fällt Ihnen auch manchmal die Decke auf den Kopf oder nehmen Spannungen zu? Hier hilft es, wenn man nicht mehr weiterkommt, dass man von einander Abstand nimmt, einen Spaziergang macht oder jede Person in einen anderen Raum (auch Treppenhaus, Keller, Estrich, Balkon) geht, um sich abzukühlen. Die meisten Kinder kennen aus der Schule die Friedensbrücke, welche auch zu Hause bei der Konfliktlösung anschliessend helfen könnte. Wenn Sie nicht weiterkommen, stehe ich oder die folgenden Angebote zur Verfügung und unterstützen Sie gerne:

Beratung rund um die Uhr 24 Stunden und 7 Tage:



Elternnotruf
Tel. 0848 35 45 55 (Festnetztarif)
www.elternnotruf.ch



Pro Juventute Elternberatung
Tel. 058 261 61 61
www.projuventute.ch Onlineberatung

Pro Juventute SchülerInnenberatung
Tel. 147, kostenlos
www.147.ch Onlineberatung

Es kann sein, dass ich in nächster Zeit mir erlaube, unverbindlich mit Ihnen Kontakt aufzunehmen, um nachzufragen, wie es Ihnen geht.

Ich wünsche Ihnen viel Humor und gutes Gelingen bei der Ausgestaltung der neuen Familiensituation!

Beste Grüsse