

MÄRZ 2020

NEWSLETTER NR. 1

# NEWS AUS DER SCHULSOZIALARBEIT

## HIGHLIGHTS & NEWS

### Das **Elternmagazin**

Fritz&Fränzi kann ab sofort gratis bestellt werden.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/spezial/aktionen/solidaritaet>

Der Blog "Mit Kindern lernen" bietet viele

### **Informationen rund ums Lernen** mit Kindern.

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/motivieren>

### **Ideen für Familienaktivitäten:**

Spielturniere, Kartentricks einüben und vorzeigen, Jonglieren lernen, Hörbücher hören, Schatzsuche in der Wohnung oder im Wald

## Über diesen Newsletter

Wir haben uns lange überlegt, ob und in welcher Form wir Sie als Eltern in der aktuellen Situation unterstützen können. Uns ist bewusst, dass Sie sehr viel Information erhalten. Dieser Newsletter soll nicht noch weiteren Stress auslösen, sondern im besten Fall für (Ent-)Spannung sorgen. Für die erste Ausgabe haben wir uns dem Thema Alltagsstruktur angenommen. Sicher haben Sie mit ihren Kindern schon viele Ideen besprochen und Vereinbarungen getroffen. Verstehen Sie unseren Newsletter als Ergänzung dazu.

Zum Schluss möchten wir Ihnen Mut zusprechen. Was Sie als Eltern leisten, ist unglaublich! Gönnen Sie sich Ruhe und rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung:

Ihre Kinder brauchen Geborgenheit, Liebe, Zuversicht und Strukturen.

## Kurz und Knapp - Alltagsstruktur

Warum ist ein strukturierter Tagesablauf wichtig?

Es ist wichtig, dass Eltern und ihre Kinder auch in dieser aussergewöhnlichen Situation Struktur im Alltag haben. Fixpunkte im Alltag geben Ihren Kindern Sicherheit und Orientierung. Kinder sind auf Verlässlichkeit angewiesen.

Gerade in der aktuellen Situation, wo viel Gewohntes anders oder gar nicht mehr möglich ist, brauchen Kinder und Jugendliche umso mehr Orientierung und Sicherheit von aussen. Als Eltern können Sie Ihre Kinder darin unterstützen, dass Sie gemeinsam eine neue Tagesstruktur finden und definieren.

# Ideen für den Alltag

## GLEICHMÄSSIGE AUFSTEHZEITEN MIT EINEM GEMEINSAMEN FRÜHSTÜCK

Beim Frühstück kann der Tag mit den Kindern besprochen/geplant werden.

## BETTZEITEN

Ein regelmässiger Tages- und Nachtrhythmus mit ausreichend Schlaf ist auch in dieser aussergewöhnlichen Situation sehr wichtig.

## REGELMÄSSIGE UND GEMEINSAME ESSENSZEITEN

Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri und Abendessen strukturieren den Alltag und legen Pausen fest.

## TAGES- UND WOCHENPLAN

Erstellen Sie mit Ihrem Kind einen Tages- und/oder Wochenplan. Planen Sie Schulaufgaben sowie fixe Aktivitäten die das Kind und Sie als Familie machen möchten.

## ZEIT MIT DER FAMILIE UND FREUNDEN

Spiele spielen, lesen, nach Draussen gehen, Bewegung, Verwandte anrufen etc.

## UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Hausarbeit wie kochen, putzen, einkaufen gehen, Kleider waschen etc. kann in der Familie aufgeteilt werden. Ihre Kinder sammeln wertvolle Erfahrungen und entlasten Sie gleichzeitig.

## ABMACHUNGEN

Verbindliche Abmachungen zu Nutzungszeiten wie Handy oder Gamen beugen Diskussionen vor.

## RÜCKZUGSORTE

Jede und Jeder sollte sich zurückziehen können. Diese Orte sollten von allen respektiert werden.

## REGELMÄSSIGE GESPRÄCHE

Führen Sie regelmässige Gespräche miteinander. Beispielsweise kann eine wöchentliche Familiensitzung eingeführt werden, in der sie u.a. Befindlichkeiten und Wünsche von Ihnen und Ihren Kindern besprechen.

## HIGHLIGHTS & NEWS

### Konzentrationsspanne

eines Kindes ist in der Regel  
Lebensalter x 2. (z.B. 8  
Jahre = 16 Minuten).  
Regelmässige Pausen sind  
enorm wichtig.

**Ideen für eine kurze  
Aufflockerung** bietet der  
Youtube-Kanal "Loop-it"

[https://www.youtube.com/  
watch?v=c6FntnKhkhA](https://www.youtube.com/watch?v=c6FntnKhkhA)

Haben Sie ein  
**Wunschthema** für den  
Newsletter oder möchten Sie  
mehr über das Thema  
erfahren?  
Sie dürfen sich gerne mit  
mir in Verbindung setzen.

## Kontakt

Schulsozialarbeit  
SEK Obfelden-Ottenbach

### Isabel Marty

078 866 79 22  
ssa.marty@sek-obfelden.ch  
(Mo/Mi (Vm)/Fr

### Cathy Jäggi

079 226 09 32  
ssa.jaeggi@sek-obfelden.ch  
Di/Mi (Vm)/Do