Information Schulsozialarbeit

Familienalltag während der Corona-Krise –

Was Kinder brauchen

Schulsozialarbeit auch in Corona-Zeit erreichbar

Die Schulsozialarbeit bietet weiterhin Beratungen an. Allerdings finden diese zum Schutz von uns allen während den Schulschliessungen und dem damit verbundenen Fernunterricht nicht vor Ort im Schulhaus statt. Anstelle davon haben Schüler und Schülerinnen, Eltern und Lehrpersonen die Möglichkeit, Telefon- oder Mailberatungen in Anspruch zu nehmen. Während den Frühlingsferien ist die Schulsozialarbeit reduziert erreichbar.

Hilfestellungen und Verhaltenstipps

Die aussergewöhnliche Situation stellt alle vor grosse Herausforderungen. Die Einschränkungen der Bewegungsfreiheit und der sozialen Kontakte können sowohl bei Kindern als auch bei Eltern Ängste, Stress und Druck auslösen. Gerade Familien müssen flexibel sein und ihren ganzen Familienalltag anpassen und neu organisieren. Bewährte Verhaltenstipps und Hilfestellungen helfen, diese Situationen bestmöglich zu meistern. Eine Auswahl hilfreicher Tipps finden Sie in diesem Informationsblatt. Es ist aber auch richtig, sich Unterstützung zu suchen, wenn man selbst nicht mehr weiterkommt. Hierfür können Sie sich an die Schulsozialarbeiterin wenden. Eine Liste von weiteren Fachstellen finden Sie auf der letzten Seite. Diese sind auch während den Schulferien für Sie erreichbar und helfen gerne weiter.

So kann es besser gelingen, stressfreier als Familie zu Hause zu sein

Das oberste Ziel in aussergewöhnlichen Situationen ist es, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Erziehung der Kinder sollte in dieser Zeit nicht im Vordergrund stehen.

Alltagsstruktur

- Wiederkehrend und verbindliche Abläufe schaffen grosse Sicherheit. Sorgen Sie für einen **geregelten Tagesablauf** mit fixen Zeiten zum Aufstehen und Schlafengehen. Je nach Alter können Sie diesen Tagesablauf auch visualisieren und am Wochenende / in der Ferienzeit jeweils anpassen.
- **Rituale** können viel dazu beitragen, dass sich Ihr Kind wohlfühlt. Vielleicht festigen Sie das Abendritual oder Sie erfinden zusammen ein neues Ritual.
- Planen Sie bewusst Lern- und Freizeiten.
- Ermöglichen Sie **Rückzugsmöglichkeiten**, um Konflikte zu verhindern oder zu reduzieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind **körperliche Betätigung** im Rahmen der Möglichkeiten.
- Limitieren Sie gemeinsam die Bildschirmzeiten für Fernsehen, Smartphone oder Computer.

Spiel und Entspannung

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit sich drinnen und draussen beim Spielen zu erholen.
- Nutzen Sie als Familie die Zeit, um auch wieder einmal Gesellschaftsspiele zu spielen.
- Gönnen auch Sie sich selbst immer wieder Zeit, um zu entspannen und geistig und körperlich gesund zu bleiben (Yoga, Joggen, Fitnessübungen auf dem Balkon usw.).
- Velofahrten können gut mit der ganzen Familie unternommen werden und bieten die Möglichkeit «kontaktlos» an der frischen Luft zu sein!

Kontakte pflegen

- Durch das «Social Distancing» braucht es andere Möglichkeiten, um in Kontakt zu kommen. Hier bieten digitale Medien gute Wege für die Pflege der sozialen Kontakte. Vielleicht hat Ihr Kind aber auch Lust, wieder einmal einen Brief zu schreiben?
- Gerade auch für Jugendliche ist es wichtig, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben. Lassen Sie diese Kontakte via digitale Medien zu und besprechen Sie smartphonefreie Zeiten.
- Unterstützen Sie auch im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Menschen der Risikogruppe und leben Sie Solidarität vor.

Arbeitsalltag zu Hause

- Besprechen Sie mit Ihren Kindern wie Ihr **Arbeitstag** aussieht und passen Sie das Tempo den momentanen Gegebenheiten an.
- Wenn beispielsweise ein wichtiges Meeting ansteht, **besprechen** Sie mit den Kindern, was Sie erwarten, und stellen verschiedene Möglichkeiten für Beschäftigung und Pause im Voraus bereit.
- Organisieren Sie Ihre Arbeit zu Hause möglichst **flexibel** (z.B. Mails während den Randzeiten beantworten).

So gehen Sie gut mit Ängsten und Sorgen um

Aussergewöhnliche Situationen können teilweise starke Ängste und Sorgen auslösen. Mit diesen Tipps können Sie besser damit umgehen.

Zuwendung und Gelassenheit

- Kinder reagieren in **Stresssituation** oft mit Ängsten, Wut, Rückzug oder sind plötzlich wieder sehr anhänglich. Zeigen Sie Verständnis für seine Reaktion und schenken Sie ihm viel Aufmerksamkeit. Hören Sie Ihrem Kind zu und sprechen Sie über die Ängste.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind **anhänglicher** ist als sonst. Kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Begegnen Sie Ihrem Kind mit viel **Zuwendung** und sprechen Sie positiv über Ihr Kind.

So reduzieren Sie Konflikte und Streitereien

In engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter Dichtestress. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte oder Streit im Familienleben entstehen.

Akzeptanz und Toleranz

- Vermeiden Sie zu (ver-)urteilen. Seien Sie **nachlässiger als sonst**, sich selbst und anderen gegenüber. Es ist für alle eine Herausforderung.
- Geben Sie sich gegenseitig **Zeit zum Alleinsein**. In dieser Zeitspanne darf der andere nicht gestört werden.
- Ermöglichen Sie allen Familienangehörigen auch spontane **Rückzugsmöglichkeiten**.
- Machen Sie eine tägliche **Familienkonferenz**: Wie geht es jeder und jedem, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- **Sprechen Sie Ärger** an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Bleiben Sie beim Ansprechen bei sich und Ihren Gefühlen. Kritisieren Sie konkretes Verhalten, **nicht die Person**. Sagen Sie zum Beispiel statt «Du bist unordentlich» besser: «Ich fühle mich zuhause nicht so wohl, wenn überall Sachen herumliegen».
- Formulieren Sie **Lösungsvorschläge**.
- Akzeptieren Sie, dass es im Moment vielleicht **keine perfekte Lösung** gibt.
- Nutzen Sie **Bewegung** und frische Luft, um den Kopf frei zu bekommen.
- Holen Sie sich **Unterstützung von Dritten**, wenn Sie sich im Kreis drehen.

Fachstellen

Falls Sie mit jemand Unabhängigem über Ihre Situation sprechen möchten, zögern Sie nicht. Die Schulsozialarbeit bietet auch während Corona Gespräche via Telefon oder Mail an. Die Kontaktangaben finden Sie hier:

- Daniela Pulver, Tel. 041 723 81 87, 079 469 48 38, E-Mail: daniela.pulver@oberaegeri.ch
- Die Schulsozialarbeit ist auch während den Frühlingsferien reduziert erreichbar.

Beratung und Hilfe für Eltern:

- Punkto Eltern, Kinder & Jugendliche, 041 728 34 40
- Elternnotruf, Telefon 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
- Dureschnufe, www.dureschnufe.ch
- Eff-zettt, das fachzentrum, 041 725 26 60
- Triaplus, Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie Zug, 041 723 66 30

Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche:

- Pro Juventute, Telefon 147, www.147.ch
- Die Dargebotene Hand, Telefon 143, www.143.ch

Schutz vor Gewalt:

- Im Notfall immer Telefon 117 wählen!
- Zuger Polizei, Fachstelle Häusliche Gewalt, E-Mail: haeusl.gewalt@zg.ch
- Herberge für Frauen Zug, Telefon 041 727 76 86
- Gewaltberatung agredis, www.agredis.ch