

# Unterstützung im Umgang mit den Corona-Schutzmassnahmen

## Tipps und Hinweise auf weiterführende Informationen

### Beachten Sie Ihr Wohlbefinden und jenes Ihrer Kinder

**Struktur** gibt Sicherheit und Ruhe in der aktuellen Stresssituation.

- zu gewohnten Zeiten aufstehen, essen, lernen, arbeiten, haushalten, bewegen, schlafen

**Sicherheit** entsteht durch Ruhe und Zuversicht. Die Kinder orientieren sich an Ihnen.

- nicht streiten oder schwierige Themen besprechen insbesondere nicht in Gegenwart der Kinder
- über Erfreuliches/Positives berichten und zu viele Corona-Virus-Informationen verhindern

**Stärken** und positive Erlebnisse erkennen und benennen.

- Was zeichnet Sie und Ihre Kinder aus?
- Welche bisherigen Herausforderungen haben Sie gemeistert und sind daran gewachsen?
- Wofür können Sie sich auf die Schulter klopfen?
- Wie können Sie Ihr Kind durch Lob im gewünschten Verhalten bestärken?

**Soziale Kontakte:** der Austausch mit Kolleginnen/Kollegen, Freunden, Verwandten, Nachbarn und lieben Menschen bildet ein tragendes Netz.

- telefonieren, chatten, Email oder Briefe schreiben

Angebot Wohlbefinden	Beschreibung
<a href="#">App „Five up“</a>	Organisation nachbarschaftlicher Hilfe (Kinderbetreuung, Einkauf, Fahrt zur Arztpraxis). Getragen wird die App vom Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) und der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG)
Schulsozialarbeit A. Wyssmann T. Madörin	079 590 09 85, <a href="mailto:annette.wyssmann@perspektive-so.ch">annette.wyssmann@perspektive-so.ch</a> DI 8.30-17.00 Uhr, MI 8.30-12 Uhr, DO 8.30-15 Uhr 079 590 09 82, <a href="mailto:thomas.madoerin@perspektive-so.ch">thomas.madoerin@perspektive-so.ch</a> MO, DI, DO 8.30-17.00 Uhr, FR 8.30-12.30 Uhr
Schulpsychologischer Dienst (SPD) 032 627 29 61, <a href="mailto:spd@dbk.so.ch">spd@dbk.so.ch</a>	Der SPD bietet täglich eine niederschwellige und anonyme Beratungsmöglichkeit für Eltern an.
Beratungstelefon Fachstelle Kompass	MO, DO, FR 09.00-11.30, 14.00-16.30 Uhr: 032 624 49 50, Frau Bachmann DI, MI, 09.00-11.30, 14.00-16.30 Uhr: 032 624 49 51, Frau Andreoli
Elternberatung Pro Juventute: 058 261 61 61	Das Beratungstelefon ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr ohne zusätzliche Kosten erreichbar.
<a href="#">Radix „Gesund zu Hause“</a>	Reichhaltige Tipps und Verweise zu diversen Themen wie Beratung, Bewegung, Ernährung, Stressvorbeugung
<a href="#">SKJP</a>	Empfehlungen der Schweizerischen Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie
<a href="#">Lernen trotz Corona</a>	4 Rubriken mit Tipps und weiterführenden Links

## Besprechen Sie die ausserordentliche Situation mit Ihren Kindern

Fragen der Kinder sind willkommen.

- Die Situation den Kindern anschaulich und einfach erklären (⇨ Videoempfehlungen unten), z.B.
  - das Corona-Virus ist einem Grippe-Virus ähnlich aber stärker
  - man kann Vorsichtsmassnahmen dagegen treffen
  - Kinder sind recht gut geschützt
- eingestehen, etwas nicht zu wissen
- keine Versprechungen machen, die nicht haltbar sind wie z.B. dass die Familie nicht erkranken wird.

Angebot Situation COVID	Beschreibung
<a href="#">SRF mySchool</a>	Video „Corona – für Kinder erklärt“ inklusive Quiz für Kinder der Primarstufe.
<a href="#">Meditricks Erklärvideo</a>	Das Video erklärt anschaulich die Wirkung des Corona-Virus und die Schutzmassnahmen, an Kinder gerichtet.
<a href="#">Lernen trotz Corona</a>	Rubrik „Corona als Thema“ weitere Erklärvideos zum Corona-Virus und den Schutzmassnahmen
<a href="#">Mit Kindern Lernen</a>	In diesem Artikel gibt es nebst vielen Tipps zur Begleitung des Kindes beim Lernen eine Vorlage für einen Wochenplan zum Download.

## Die Kinder dürfen sich beschäftigen, lernen und auch langweilen

**Arbeits-/Lernzeit:** Aufträge der Schule sollen erledigt werden.

- Planen Sie mit Ihren Kindern, wann was zu erledigen ist.
- Wenn die Kinder inhaltliche Fragen zu den Aufträgen haben, sollen sie sich an die verantwortliche Lehrperson wenden.

**Freizeit:** Grenzen Sie Zeiträume ab, in denen die Kinder sich alleine beschäftigen.

- Lassen Sie Ihre Kinder kreative Beschäftigungsideen entwickeln
- auch Langeweile darf sein
- Die „Bildschirm-Zeit“ am Handy, PC oder TV muss evtl. limitiert werden.
- Suchen Sie nach Lösungen, wie sich die Kinder den aktuellen Möglichkeiten entsprechend bewegen können.

## Allgemeine Ideen:

- schreiben (Theater, Geschichten, Briefe, Tagebuch, E-Mails etc.)
- lesen (Wörter suchen und lesen / Zeitung / Zeitschriften Büchlein und Bücher etc.)
- spielen (Gesellschaftsspiele, Theater, Denksport etc.)
- malen (mit Bleistift / Farbstift / Kugelschreiber / Gemüsesaft / Wasserfarbe etc.)
- basteln (aus gesammelten Naturmaterialien, Abfall aller Art, Hütten bauen etc.)
- kochen (Rezepte suchen, Einkaufsliste erstellen, rüsten, Tisch decken, Menüs erfinden etc.)
- haushalten (putzen, waschen bügeln, aufräumen etc.)
- Fotos und Videos herstellen (vom Leben im Haus, Haustier oder aus der Umgebung etc.)

Angebot Lernen	Beschreibung	Zielgruppe
<a href="#">Mit Kindern Lernen</a>	Umfassende Tipps für Eltern zum Lernen mit Kindern	Alle Stufen
<a href="#">Schlaumeier Online</a>	Täglich ab 9.00 Uhr 50 Minuten Online-Lektionen und Unterhaltung zur Entlastung der Eltern.	Kindergarten, Primarstufe
<a href="#">Duolingo</a>	Web- und App-basiertes Sprachentraining	Ab 3. Klasse
<a href="#">Kompetenzraster</a>	Übersicht der Anforderungen verschiedener Berufe in den Fächern Deutsch und Mathematik inklusive passender Aufgaben und Lösungen.	Sek I
<a href="#">Tipp10</a>	Tastaturschreiben kostenlos und selbstständig lernen	Ab 5. Klasse
SRF mySchool Fernunterricht: <a href="#">Prim / Sek I</a> <a href="#">Berufswelt</a>	Lernvideos nach Schulstufe sortiert. Informationen für die Berufsfindung	Primarstufe, Sek I Sek I
<a href="#">PH Zürich, Lernen zu Hause</a>	Abschnitt „Informationen für Eltern und Kinder“: Vielfältige, geprüfte Angebote für das Selbstlernen	Alle Stufen
<a href="#">Lernen trotz Corona</a>	Diverse Rubriken mit Ideen für das Selbstlernen und Beschäftigungen	Alle Stufen
<a href="#">WWF</a>	Lern- und Beschäftigungsideen des WWF	Alle Stufen
<a href="#">Zentralbibliothek ebook+</a>	Mit einem gültigen Ausweis der Zentralbibliothek Solothurn hat man Zugriff auf das Ebook Angebot und kann bis zu 8 E-Medien gleichzeitig ausleihen.	Alle Stufen
<a href="#">SRF Zambo</a>	Kinderangebot von SRF mit Radio, Videos und Hörspielen	Alle Stufen
<a href="#">Radix „Purzelbaum“</a>	Ideen zur Bewegungsförderung im und ums Haus	Alle Stufen
<a href="#">BASPO mobilesport</a>	Tägliches Bewegungsprogramm für jedes Alter	Alle Stufen
<a href="#">Heimschulung.ch</a>	Eine Sammlung von Ressourcen für das Lernen zu Hause	Alle Stufen
<a href="#">Schuldienste Rothenburg</a>	Ideen für Spiele und weiterführende Informationen zu Corona und Umgang mit Kontaktbeschränkung	Alle Stufen

## Spannungen, Konflikte und Gewalt vermeiden

Spannungen sind normal, müssen jedoch rechtzeitig erkannt und abgebaut werden:

- Bewegung, Humor, Singen und Spielen tun gut
- Seien Sie gelassen und nehmen Sie nicht alles persönlich
- Lassen Sie Rückzugsmöglichkeiten zu
- Sprechen Sie mit andern Menschen und hören Sie ihnen zu
- Holen Sie sich rechtzeitig professionelle Beratung und Hilfe

Angebot bei Problemen	Beschreibung
Elternberatung Pro Juventute: 058 261 61 61	Das Beratungstelefon ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr ohne zusätzliche Kosten erreichbar.
Die dargebotene Hand Telefon 143	Sorgentelefon für Erwachsene, rund um die Uhr betreut, anonym
Beratung & Hilfe Pro Juventute Telefon 147	Sorgentelefon für Jugendliche, rund um die Uhr betreut, anonym
Schulpsychologischer Dienst (SPD) 032 627 29 61, <a href="mailto:spd@dbk.so.ch">spd@dbk.so.ch</a>	Der SPD bietet täglich eine niederschwellige und anonyme Beratungsmöglichkeit für Eltern an.
<a href="#">Radix „Gesund zu Hause“</a>	Übersicht weiterer Beratungs- und Hilfestellen
<a href="#">Jugendberatung Perspektive</a>	Fragen rund um die Nutzung digitaler Medien oder Substanzkonsum