

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte der Schule Uttigen, liebe Schülerinnen und Schüler

die Anweisung des Bundesrats - möglichst zuhause zu bleiben – nichts einfacher als das! Oder...?

Die meisten Familien, stellt das nicht nur wegen dem Fernunterricht vor grosse Herausforderungen. Kinder wie Eltern müssen sich auf eine neue Art des Lernens zuhause einstellen, Eigenverantwortung übernehmen und sich selbst organisieren. Nicht mehr in die Schule gehen zu dürfen und Aufgaben auch selbständig zu machen, fällt nicht jedem Kind leicht!



Gleichzeitig seid Ihr Kinder und Jugendliche nicht mehr so frei in dem was Ihr tun wollt: Ihr könnt Euch vielleicht nicht mehr wie gewohnt mit Euren FreundInnen treffen, von den Dingen die Ihr in Eurer Freizeit normalerweise macht, ist vieles nicht mehr möglich. Ihr seid viel mehr zuhause und die Nähe zu den Geschwistern und den Eltern kann mit der Zeit auch zu mehr Streit führen.

Was können Sie als Eltern tun, um mit der Situation bestmöglichst umzugehen?

1. Behalten Sie, soweit möglich, mit Ihren Kindern den gewohnten Tagesablauf bei (Essenszeiten, Schulaufgaben, Freizeit draussen/Sport und drinnen, Schlafenszeit...). Auch wenn das eine oder andere Kind am liebsten schon in der Früh mehr Game- oder Online-Zeit hätte, denken Sie daran: für die Kinder wird es immer schwieriger, sich aufzuraffen und ihre To-Do's zu erledigen. Lieber nach getaner Arbeit auch mal als Belohnung einsetzen 😊
2. Die Lehrpersonen sind für Sie da – nutzen Sie das Angebot und fragen Sie nach, wenn Aufgaben nicht klar sind. Sie müssen als Eltern nicht alles wissen und auch nicht die perfekten Ersatzlehrer sein!
3. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern Rückzugsräume. Für die Kinder, aber auch für sich selbst, um wieder Energie tanken können. Sich um die Arbeit, die Familie und das Homeschooling der

Kinder zu kümmern, ist eine grosse Herausforderung und kostet, gerade am Anfang, viel Kraft. Vielleicht haben sie auch Jobsorgen oder finanzielle Ängste. Nutzen Sie bitte die vorhandenen Hilfs- und Beratungsangebote!

4. Liebe 5. und 6. KlässlerInnen: Vergesst bei Euren vermehrten Spaziergängen durch die digitale Welt nicht, was Ihr über die Gefahren von Post's, Teilen von (sinnvollen?!?) Beiträgen und Bildern, Verhalten in Chats... gelernt habt! Und im Zweifelsfall: lieber nicht teilen/ liken, denn das Internet vergisst nie ;-)

5. Ihre Kinder brauchen auch weiterhin Regeln und Grenzen, denn sie geben Sicherheit. Widerstand ist normal und Konflikte werden zwangsläufig mehr entstehen, weil wir alle mehr aufeinandersitzen und gefordert sind, mit der neuen Situation zurecht zu kommen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre persönliche Grenze bald überschritten ist und Sie nicht mehr weiter wissen, dann nutzen Sie bitte Angebote zur Unterstützung oder Entlastung!

Ich biete Ihnen auch weiterhin gerne mein Zuhören und mein Mitdenken als Schulsozialarbeiterin an. Sie erreichen mich wie gewohnt unter 079 275 62 63 und m.jordan@uetendorf.ch.

Bei dringenden Fragen oder wenn Sie mich nicht erreichen können, wenden sich bitte:

Kinder und Jugendliche: an 147 gratis Tag und Nacht anrufen oder sms'len www.147.ch

Eltern:

an den Elternnotruf 0848 35 45 55 www.elternnotruf.ch/ oder die
Pro Juventute Elternberatung 058 261 61 61 www.projuventute.ch/de/elternberatung

Ihnen allen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

Herzlich,
Ihre

Monika Jordan
Schulsozialarbeiterin