



Tipps zur Umsetzung des Wochenplans

- Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und das ist okay
- Es kann sein, dass es Tage gibt, die mühsamer sind als andere. Das kann viele Gründe haben. Manchmal ist es auch einfach die individuelle Tagesform von Ihnen oder dem Kind. Heute lief es nicht so gut, dafür haben wir gestern gut gearbeitet und morgen wird es vielleicht auch wieder besser
- Die Konzentrationsspannen der Kinder sind begrenzt, achten Sie auf genügend Pausen.

Tipps zum Vorgehen eines Familienaustausches

- Über Gefühle sprechen (wie geht es dir? Wie geht es mir? Wie fühlst du dich? Was machte dich heute wütend, traurig usw.)
- Wo können wir einander noch mehr unterstützen?
- Was lief gut für jede/-n?
- Was machen wir als Nächstes?
- Kleine und machbare Schritte planen

Fürs Wohlbefinden

- Belohnen Sie sich und Ihr Kind nach einer geschafften Aufgabe mit einer gemeinsamen Aktivität. => Ideen für die Freizeit
- Planen sie Highlights ein. Da können Dinge erlaubt sein, die Sie sonst nicht machen.
 - Zeit am Handy verbringen, Essen vor dem Fernseher usw.
- Es ist nicht die Zeit um Machtkämpfe zu führen. Lockern Sie Ihre Erziehungsmethoden. Genügend gut ist super!!!
- Lassen Sie mehr Nähe zu!



Beugen sie Konflikten vor

- Bauen sie fixe Rückzugstunden für jeden alleine ein
- Genauso wichtig ist es, dass Sie und Ihr Kind einen Rückzugsort haben. Evtl. kann Ihr Kind sein eigenes Häuschen mit Decken, Zeitungsschnitzeln und Schnüren bauen
- Stellen Sie gemeinsam Regeln auf, was braucht die Familie?
- Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche
- Entlasten sie sich gegenseitig als Eltern, sodass jede/-r auch mal etwas für sich tun kann. Auch wenn Sie alleinerziehend sind, ist es wichtig, dass Sie Raum für sich schaffen können. Und dann ist das Kind halt mal vor dem Fernseher...
- **Tragen Sie Konflikte nicht sofort aus. Ziehen Sie sich zurück, schicken Sie das Kind bei Bedarf an seinen Rückzugsort und reden Sie später über den Konflikt.**



Zu guter Letzt...

jede Situation geht vorüber und die Gesundheit (psychisch und physisch) steht an erster Stelle!

Wir wünschen Ihnen in dieser herausfordernden Zeit viel Kraft und Erfolg.

Wenn Sie an Ihre Grenzen stossen, rufen Sie uns an oder senden Sie ein WhatsApp, eine Nachricht oder eine Mail mit Ihrer Telefonnummer. Wir rufen Sie auf jeden Fall zurück. Sie sind nicht alleine!

Kontaktdaten und Präsenzzeiten

Schulhaus Pächterried und Schulanlage Watt

Frau Rita Aquilante-Wellinger (Leitung Fachstelle Schulsozialarbeit)

Telefon: 079 173 39 94

rita.aquilante@ps-regensdorf.ch

erreichbar Montag bis Freitag

Schulhaus Ruggenacher 1

Frau Kristina Jakob

Telefon: 079 173 40 11

kristina.jakob@ps-regensdorf.ch

**erreichbar Dienstag, Mittwoch,
Donnerstagnachmittag, Freitag**

Schulhaus Ruggenacher 3

Herr Jasmin Murati

Telefon: 079 173 39 91

jasmin.murati@ps-regensdorf.ch

**erreichbar Montag, Dienstag,
Mittwochvormittag, Donnerstag,
Freitag**

Schulhaus Chrüzächer

Frau Simone Orlando

Telefon: 079 173 40 16

simone.orlando@ps-regensdorf.ch

**erreichbar Dienstag,
Mittwochvormittag, Donnerstag**

Falls Sie den oder die für Ihr Schulhaus zuständige/-n Mitarbeitende/-n nicht erreichen oder in Notfällen kontaktieren Sie bitte die Stellenleitung (079 173 39 94)