

## Beratung „Familie ohne Schule“

NEUES telefonisches Beratungsangebot ab dem 6. April 2020 für Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen, welche psychologische Unterstützung und Hilfe in der aktuellen Situation suchen. Das Beratungstelefon wird so lange angeboten, bis die Schulen wieder öffnen. Eine Schulpsychologin/ein Schulpsychologe steht ihnen an den **Arbeitstagen von 14.00 bis 18.00** zur Verfügung. Rufen Sie uns an, wenn Sie sich belastet fühlen, Sorgen haben und Rat wünschen.

## Kontaktnummern für die Regionen

Toggenburg/See-Gaster:	0848 0848 51
Wil/Gossau:	0848 0848 52
Sarganserland/Werdenberg/Rheintal:	0848 0848 53
Rorschach:	0848 0848 54

## Notfallkontakte

- ◇ Dargebotene Hand (Schweizer Sorgentelefon): 143
- ◇ Elternnotruf (24 Stunden): 0848 35 45 55
- ◇ Opferhilfe (Bürozeiten): 071 227 11 00
- ◇ Kinderschutzzentrum: Kinder- und Jugendnotruf: 071 243 77 77 / Erwachsene: 071 243 78 02
- ◇ Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste (Bürozeiten): 071 243 46 46
- ◇ Ärztlicher Notfalldienst Ihrer Region (ausserhalb Bürozeiten): Hausarzt



Weitere Informationen zum Schulpsychologischen Dienst: [www.schulpsychologie-sg.ch](http://www.schulpsychologie-sg.ch)

# Coronavirus

## Eine Herausforderung für Schule und Familie

## Kleine Hilfestellungen für Eltern und Lehrpersonen



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

Copyright 2020  
Version 2, 1.4.2020



## Tragen Sie sich selber Sorge

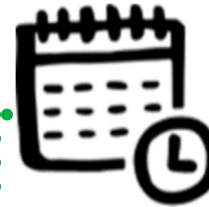
- ◇ Tun Sie sich selbst etwas Gutes.
- ◇ Achten Sie auf Ihre Gefühle. Gefühle der Angst und Überforderung sind häufig und normal. Drücken Sie diese aus (durch Gespräche, schreiben, malen, dichten).
- ◇ Begegnen Sie aufkommender Angst mit Entspannung. Machen Sie Entspannungs- oder Atemübungen, z. B. aus dem Internet, oder bewegen Sie sich, um ihren Körper zu spüren.
- ◇ Halten Sie telefonischen Kontakt mit Ihrer Familie und Freunden. Sie sind nicht alleine in dieser Situation, viele Personen sind beunruhigt. Überlegen Sie, wer Ihre Familie bei Bedarf unterstützen könnte.
- ◇ Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit. Erklären Sie ihm die Situation und erlauben Sie viel Nähe, wenn dies Ihr Kind wünscht.
- ◇ Sie dürfen Ihre Erwartungen an sich und Ihre Kinder senken. Es gilt, diese Herausforderung gut zu überstehen und nicht, eine bessere Familie zu werden.
- ◇ Sprechen Sie Ärger an. Negative Gefühle sind in Ausnahmesituationen normal. Überforderung soll nicht in Gewalt enden. Holen Sie rechtzeitig Hilfe!

## Denken Sie positiv



- ◇ Ihre Gedanken beeinflussen, wie es Ihnen geht. Achten Sie auf Erfreuliches im Alltag, erinnern Sie sich an Ihre Stärken oder sammeln Sie schöne Erinnerungen. Das beruhigt und gibt Kraft.
- ◇ Auch die Zeit des Coronavirus geht vorbei. Beschäftigen Sie sich damit, was Sie danach machen möchten (fremde Sprachen für den nächsten Urlaub lernen, ein Familientreffen planen).
- ◇ Informieren Sie sich gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen über die aktuelle Situation. Dies gibt Sicherheit, zu viel Beschäftigung damit kann hingegen Verunsicherung auslösen.

Die vom Bundesrat ausgerufene ausserordentliche Lage aufgrund des Coronavirus ist eine herausfordernde Zeit - für uns alle. Daher haben wir eine Auswahl von Strategien und Verhaltensempfehlungen zusammengestellt, die helfen können. Seien Sie kreativ und entscheiden Sie selbst, was Sie anspricht.



## Planen Sie Ihren Alltag

- ◇ Behalten Sie Ihren gewohnten Tagesablauf mit den üblichen Zeiten möglichst bei. Auch Ihre Kinder sollen ihren Schulrhythmus im Wesentlichen beibehalten. Erstellen Sie gemeinsam einen Zeitplan, wo festgelegt wird, wann gearbeitet wird und wann nicht.
- ◇ Planen Sie gemeinsame und individuelle Zeiten, wo jede/jeder mit sich alleine beschäftigt ist. Jede/r benötigt Rückzugsmöglichkeiten.
- ◇ Auch für die Kinder muss ein guter Arbeitsplatz eingerichtet werden, wo alles Nötige sinnvoll geordnet und in der Nähe platziert werden kann.
- ◇ Die Lernzeiten werden durch das Programm der Lehrpersonen bestimmt, welches so gestaltet sein sollte, dass die Kinder es selbstständig bearbeiten können. Unterstützen Sie Ihre Kinder bei Fragen und kontrollieren Sie, wenn nötig. Sorgen Sie für Pausen mit Bewegung und gesunder Verpflegung (genügend trinken).
- ◇ Planen Sie ausserhalb der Lernzeiten sinnvolle Aktivitäten ein. Kinder lassen sich gerne zu Alltagsarbeiten im Haushalt wie Menüplanung, Kochen, Aufräumen und vielem anderen einbeziehen. Für die freien Zeiten sind sportliche, kreative und musische Aktivitäten empfehlenswert.
- ◇ Die Mediennutzung muss unbedingt klar geregelt sein. Wenn Ihr Kind schulische Aufgaben am Computer erledigen musste, soll es nicht in der freien Zeit wieder am Bildschirm sitzen. Seien Sie Vorbild für Ihre Kinder und beschränken auch Sie Ihre Medienzeit.