



Liebe Eltern und Bezugspersonen

Der Corona-Virus sorgt für eine aussergewöhnliche Situation und Ihre Kinder sind jetzt für eine Zeit lang zu Hause. Das ist für Sie aber auch für die Kinder neu. Umso wichtiger ist es, dass wir uns jetzt gegenseitig helfen und unterstützen!

Benötigen Sie Unterstützung in erzieherischen Fragen, machen Sie sich Sorgen um ihr Kind oder kommen Sie zu Hause an Ihre Grenzen? Melden Sie sich bei uns. Wir suchen gemeinsam nach Ideen und Lösungen. Das Angebot ist vertraulich und wir unterstehen der Schweigepflicht.

Wolfgraben: Ursula Thomas thomas@wolfgraben.ch
079 681 57 00 Arbeitstage: Montag, Dienstag, Donnerstag
Im Widmer und Vorder Zelm: Oliver Spreter spreter@imwidmer.com
079 681 57 21 Arbeitstage: Dienstag-Freitag

Wir Schulsozialarbeitenden aus Langnau am Albis, haben uns überlegt, was wir Ihnen für diese Zeit mitgeben können.

Tagesablauf

Versuchen Sie eine Struktur in Ihrem Tagesablauf beizubehalten. Stehen Sie zu einer vereinbarten Zeit auf, frühstücken Sie zusammen und erledigen Sie dann die Aufgaben der Schule, wie mit der Lehrperson abgesprochen. Dafür könnten Sie zusammen mit Ihren Kindern einen Wochenplan erstellen. Vielleicht gibt es auch zusätzliche Ämtli, die Ihr Kind in Haus und Garten übernehmen kann?

Wichtig dabei: Behalten Sie eine positive Grundhaltung. Eine positive Grundhaltung vermittelt Zuversicht und Sicherheit.

Besorgnis dürfen auch Kinder spüren aber die Verbreitung von Angst und Hysterie, kann zu Unsicherheit bei Ihren Kindern führen.

Umgang mit sozialen Medien

Bezüglich den empfohlenen Bildschirmzeiten handelt es sich um eine Empfehlung für den «normalen» Alltag. Uns ist bewusst, dass in der jetzigen Corona-Zeit auch angepasste Lösungen erforderlich sind.

- 3- bis 5-Jährige können bis zu 30 Minuten am Tag in Begleitung von Erwachsenen altersgerechte Bildschirmmedien nutzen.
- 6- bis 9-Jährigen reichen 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche.
- 10- bis 12-Jährige sollten pro Woche nicht mehr als 10 Stunden vor dem Bildschirm verbringen.
- Problematisch für Jugendliche ist, wenn sie in der Freizeit pro Woche mehr als 20 Stunden surfen und gamen.
- Für alle Altersstufen gilt: Medien sind als Mittel zur Bestrafung oder Belohnung nicht geeignet. Ihre Bedeutung für Kinder wird so nur gesteigert.
Regelmässige bildschirmfreie Zeiten sind in jedem Alter empfehlenswert, damit digitale Medien vor allem bei Langeweile nicht zur Routine werden.

Konflikt zuhause?

Beratungsstellen:

- Elternnotruf: <https://www.elternnotruf.ch/> Nummer: 0848 35 45 55 (zum Festnetztarif und anonym)
- Erziehungsberatung Horgen: 043 259 92 15, 043 259 92 32 und 043 259 92 37
- Mütter- / Väterberatung Horgen: 043 259 92 40 (Mo, Mi, Do, Fr, 08.30–11.00 Uhr)
- Beratungsstelle: <https://kokon-zh.ch/> Nummer: 044 545 45 40, info@kokon-zh.ch
- Kinder – und jugendpsychiatrischer Notfall: 043 499 26 26
- Notruf 147: <https://www.147.ch/> / Nummer: 147- Telefonieren, Chatten, SMS