



Rickenbach, 17.03.2020

Sehr geehrte Eltern

Nicht nur die Schule ist in dieser Zeit von Corona stark gefordert, sondern vor allem auch Sie als Eltern.

Tagesabläufe werden durcheinandergewirbelt, Ihre Kinder verbringen den ganzen Tag zu Hause, Homeoffice der Eltern und Schularbeiten der Kinder müssen unter einen Hut gebracht werden und mögliche Freizeitangebote sind geschlossen.

Dies alles stellt Sie als Eltern vor zusätzliche Herausforderungen im Alltag mit Ihren Kindern. Um Sie in dieser anspruchsvollen Zeit zu unterstützen, möchten wir Ihnen hier einige «Inputs für die Zeit ohne Schule» geben, die trotz zusätzlichen Aufgaben für etwas Entlastung sorgen können.

- **Tagesstrukturen:**  
Kinder brauchen einen Alltag mit festem Rhythmus und klarer Struktur. Nur dann fühlen sie sich sicher und geborgen.
  - Gleichbleibende **Aufsteh- und Bettgehzeiten** unterstützen Gesundheit und Erholung der Kinder und sorgen für genügend Schlaf. Auch in Zeiten ohne Schule.
  - Ihre Kinder können sich besser auf den Lernstoff einlassen, wenn **Lern- und Pausenzeiten** definiert sind.
- Ein aufgeräumter, ruhiger **Arbeitsplatz** fördert die Konzentration und unterstützt ein positives Arbeitsverhalten.
- **Gemeinsam** Essen, Spielen, Arbeiten, oder Lernen als Chance!
- Gestalten Sie **Freizeit** so, dass es für alle Beteiligten, also auch für Sie, eine Entlastung ist.

Falls es in den nächsten Wochen in Ihrer Familie zu belastenden Situationen kommen sollte, in denen Sie um Rat froh sind, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren. Wir sind für Fragen und Anliegen von Montag bis Freitag, von 9-18 Uhr jeweils per Mail oder telefonisch erreichbar.

Wir wünschen Ihnen in diesen turbulenten Tagen die nötige Gelassenheit und hoffen, dass Sie und Ihre Familie die Zeit gesund und gemeinsam gestärkt gut überstehen.

Mit freundlichen Grüßen

**Alexandra Jäger**  
Schulsozialarbeit PS Rickenbach

[alexandra.jaeger@primarschule-rickenbach.ch](mailto:alexandra.jaeger@primarschule-rickenbach.ch)  
079/ 905 20 09

**Gregor Aeschbach**  
Schulsozialarbeit PS Rickenbach

[gregor.aeschbach@primarschule-rickenbach.ch](mailto:gregor.aeschbach@primarschule-rickenbach.ch)  
079 637 14 50