



## **LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER, LIEBE ERZIEHUNGSBERECHTIGTE**

Unser Alltag hat sich aufgrund der aktuellen Situation stark verändert. Ungewollte und plötzliche Veränderungen stellen für die meisten Familien eine grosse Herausforderung mit Vor- und Nachteilen dar. Der geregelte Schulalltag und viele sportliche sowie soziale Aktivitäten sind weggefallen, wodurch wir alle wieder vermehrt Zeit zuhause in der Wohnung oder im Haus verbringen. Einerseits kann dies eine Chance sein, gezielt gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen, wieder häufiger zu diskutieren und somit den Zusammenhalt zu fördern. Andererseits kann es auch zu vermehrten Konflikten, Auseinandersetzungen innerhalb der Familie oder Verweigerung von einzelnen Familienmitgliedern führen.

Die Schulsozialarbeit der Stadtschulen Sursee hat für euch Schülerinnen und Schüler und für Sie als Erziehungsberechtigte Unterlagen mit verschiedenen Empfehlungen und Ideen mit Aktivitäten zusammengetragen.

### **TAGESSTRUKTUR**

Ein gemeinsam erarbeiteter Tages- oder Wochenplan kann helfen, Struktur in den Alltag zu bringen. Wir haben für Sie/euch einige Empfehlungen, wie ein solcher Plan eingeführt werden kann, was er beinhaltet und wie er umgesetzt werden kann.

- Zeit vereinbaren, wann die Familiensitzung stattfinden soll.
- Tages- oder Wochenplan gemeinsam besprechen.
- Zu Beginn klären, was verhandelbar ist und was nicht (Schulaufgaben, Essenszeiten, Ruhephasen etc.).
- Feste Zeiten für Morgen-, Mittag- und Abendessen bestimmen.
- Aufgaben im Haushalt aufteilen.
- Vorgegebene Zeiten für die schulische Aufträge miteinberechnen.
- Ruhephasen festlegen.
- Freiraum für gemeinsame Aktivitäten schaffen (siehe Seite 2-4).
- Zeiten für Nutzung von digitalen Medien oder Konsolen festlegen.
- Sozialkontakte pflegen (siehe Seite 2/ 4).
- Am Abend den Tag gemeinsam überfliegen - über Glücksmomente sprechen und über Dinge, die nicht so gut gelaufen sind.
- Wenn die gemeinsam abgemachten Regeln von einzelnen Familienmitgliedern nicht eingehalten werden, was dann? Gemeinsam Vorschläge bereits ausdenken respektive Abmachungen treffen?
- Eventuell zusammen einen Vertrag aufsetzen.
- Tages- oder Wochenplan überprüfen und fortlaufend anpassen.



## AKTIVITÄTEN KINDERGARTEN/ PRIMARSTUFE

Die Schulsozialarbeit hat im folgenden Abschnitt für Sie und/oder für dich einige Aktivitäten herausgesucht, welche für Sie/dich spannend sein könnten. Die Aktivitäten sind als Ideen und Anregungen gedacht und können auch von euch selbst ausgewählt werden. Vieles davon lässt sich sowohl gemeinsam als auch allein durchführen. Viel Spass!

### KREATIVITÄT

#### MALEN

Mit verschiedenen Materialien (Farbstifte, Filzstifte, Neocolor, Wasserfarben, Kreide, Fensterfarben, etc.) und auf verschiedene Untergründe (Papier, Fenster, Wände, Stoff, Strassen, Karton, etc.) malen.

#### MUSIZIEREN + TANZEN

Musik machen (mit Instrumenten oder auf kreative Weise, z. B. auf Kochtöpfen), Lieblingslieder hören und mitsingen oder mittanzen.

#### AUFFÜHRUNG

Kinder studieren sehr gerne etwas ein, um es dann später ihren Eltern aufzuführen. Eventuell brauchen sie dabei etwas Unterstützung. Zum Beispiel:

- Miniplaybackshow
- Theaterstück
- Gedicht
- Schattentheater

#### BASTELN + BAUEN

Mit vielen verschiedene Materialien (Papier, Karton, Schnüre, Blätter, Perlen, Äste, ...) bauen. Zum Beispiel:

- Höhle bauen mit Decken, Kissen, etc.
- ein Haus aus einer Kartonschachtel
- mit Lego oder Duplo etwas bauen
- Origamifiguren falten
- Freundschaftsbänder knüpfen
- Murmelbahn mit Papier und Karton
- Torwandschiessen mit Papierflugzeug

#### MANDALA MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

Jeder legt ein Mandala mit Alltagsgegenständen. Zum Beispiel in der Mitte ein Blumentopf, drumherum Gabeln in gleichmässigen Abständen, dann Bücher abwechselnd mit Zahnbürsten, etc.

### DRAUSSEN

#### SPAZIEREN + VELO FAHREN

Solange es noch erlaubt ist, im näheren Umfeld von zuhause spazieren gehen oder Velo fahren (selbstständig oder gemeinsam als Familie).

#### FEUER MACHEN (+ BRÄTELN)

Solange es noch erlaubt ist, draussen im Garten oder auf der Terrasse ein Feuer machen und eventuell dazu noch eine Wurst oder einige Marshmallows bräteln.

#### WEITERE IDEEN

- Wolken beobachten und benennen
- Naturmandala im Garten legen
- Naturmurmeln im Garten bauen
- Garten / Balkon bepflanzen
- Steine sammeln und bemalen, Steinskulpturen machen
- Minidörfer im Garten bauen
- Sackhüpfen oder Seilspringen

### SONSTIGES

#### KOCHEN

Die Kinder oder Jugendlichen können je nach Alter beim gemeinsamen Mittag- oder Abendessen mithelfen oder selbstständig kochen.

#### BACKEN

Kinder oder Jugendliche können Kekse, Kuchen, Brot oder Zopf für Ihre Familie oder Ihre Nachbarn backen (je nach Alter selbstständig oder mit Unterstützung).

#### DO IT YOURSELF

Ganz viele Dinge lassen sich zu Hause selbst herstellen, z.B. Konfitüre, Apfelmus, Glacé, Teigwaren, Butter, Lippenbalsam, etc.

#### WEITERE IDEEN

- Film gemeinsam schauen
- gemeinsam gamen auf Konsole/ Computer
- unbekannte Orte auf Google Maps entdecken
- Sozialkontakte pflegen, bspw. telefonieren/ Briefe schreiben/ Videoanrufe tätigen
- Putzen (z.B. Kleiderschrank ausmisten)



## SPIELE

### BRETT- UND KARTENSPIELE

Je nach Altersstufe gibt es unterschiedliche Spiele wie Brett- oder Kartenspiele, die von oder mit Kindern gespielt werden können (siehe Altersempfehlung auf Spielen). Es gibt viele unterschiedliche Kartenspiele (bspw. Uno, Ligretto, Set, o. Ä.), ebenso wie es verschiedene Brettspiele (bspw. Brändi Dog, Carcassonne, Siedler von Catan, Schach, Mühle, o. Ä.) gibt. Je nach Spiel werden unterschiedliche Fertigkeiten gefördert, bspw. die Sprachentwicklung, die sozialen Fähigkeiten, das Zählen, strategisches Denken und weitere.

### PUZZLE

Ein Puzzle selbstständig oder gemeinsam machen, je nach Alter und Fähigkeiten des Kindes mit grösserer Anzahl an Teilen.

### ROLLENSPIELE

Verschiedene Rollenspiele spielen, wie z. B:

- Spital & Arzt (spricht nebenbei über Körperteile/ Organe/ Körperfunktionen/ Krankheiten, etc.)
- Einkaufsladen (Verkaufsstand einrichten mit Produkten, die zu Hause vorhanden sind, Preise anschreiben, Kinder sprechen und rechnen lassen)
- Restaurant (die Kinder können Menükarten schreiben, Bestellungen aufnehmen, Essen zubereiten, servieren, etc.)
- Schule (Kinder gegenseitig Arbeitsblätter schreiben oder gestalten lassen, diese lösen und am Schluss korrigieren, etc.)
- Film & Fernsehen (Nachrichten erfinden lassen und aufnehmen oder selbst einen Film erfinden und vorspielen, etc.)

### DENK- UND LOGIKSPIELE

Logikspiele selbstständig oder gemeinsam spielen. Beispiele für Logikspiele sind Rush Hour, Interclock, Noah's Ark, etc.; aber es gibt auch Kreuzworträtsel, Sudoku, Bismaru oder Knobelspiele vom Kiosk.

### PERSONEN ERRATEN

Jemand denkt sich eine Person aus (Verwandtschaft, Nachbarschaft, Klasse, Freunde, Comicfiguren, Personen aus Geschichten/Märchen etc.). Nun darf immer eine Frage gestellt werden, die man nur mit Ja/Nein beantworten kann. Wer findet die Person heraus?

### HINDERNISPARCOURS

Dabei stellt man verschiedene Hindernisse auf, wie bspw. Töpfe, Kleidungsstücke, Stühle, Seile, Kissen, Decken usw. Diesen Parcours gilt es dann zu überwinden. Hüpfend auf einem Bein, rückwärts, mit verbundenen Augen und man wird angeleitet oder einem Löffel mit einem gekochten Ei.

### BURGEN BAUEN

Jeder hat 10 Bauklötze oder ähnliches. Es wird der Reihe nach gewürfelt. Bei einer 1, 2 oder 3 darf man die entsprechende Anzahl Klötze aus seinem Vorrat nehmen und zu einer Burg stapeln. Fallen dabei Klötze herunter, nimmt man diese wieder zu seinem Vorrat. Bei einer 4 oder 5 muss man den Würfel weitergeben, ohne seine Burg zu erweitern. Würfelt man eine 6, darf man mit einem kleinen Ball (Tischtennisball, Gummiball, etc.) eine der anderen Burgen zum Einsturz bringen. Alle heruntergefallenen Klötze werden in den eigenen Vorrat zurückgelegt. Wer zuerst alle 10 Bauklötze aufgebaut hat, gewinnt.

### WEITERE IDEEN

- Verstecken (in der Wohnung/ im Haus)
- Ballspiele / Zielwerfen
- Luftballon oben halten
- Schnitzeljagd im Haus
- etwas im Raum verändern und die anderen müssen erraten was verändert wurde
- Seilspringen
- Gummitwist



## AKTIVITÄTEN SEKUNDARSTUFE

Wir haben für dich einige Ideen aufgelistet, die du vielleicht mal ausprobieren oder umsetzen möchtest.

### SPORT

- Home Fitness mit oder ohne Geräte (App, YouTube)
- Joggen (solange erlaubt, wenn möglich allein)

### SPIELE

- Spiele, wenn vorhanden (z.B. Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Würfelspiele, Knobelspiele, Denkspiele, Brettspiele, Konsolen-/ Computerspiele)
- Entspannung durch Puzzeln

### SOZIALES

- Eltern einladen (Diskussion, Spiele, Essen, ...)
- Sozialkontakte per Telefon/ WhatsApp/ Houseparty App/ etc. pflegen
- Briefe an Grosseltern/ Götti und Gotti schreiben

### NACHDENKEN

- Sei gelangweilt!
- Träumen - meditieren
- Visionen und Ziele überdenken

### KREATIVES

- Lesen
- Tagebuch führen
- Comics zeichnen oder Geschichten schreiben
- Musik machen oder hören
- Gschänkli für Best Friends kreieren
- Kochen/ Backen

### SONSTIGES

- Sich über das aktuelle Weltgeschehen informieren (bspw. Zeitung, Tagesschau, etc.)
- Mit Haustieren kuscheln (Katze, Hunde etc.)
- In die Kindheit zurückgehen (Fotos anschauen)
- Zimmer umgestalten - Kleiderschrank ausmisten
- Aufschieberitis stoppen - Zeitplan aufstellen
- Filme schauen (Netflix oder andere Anbieter wie bspw. YouTube haben teilweise ein grosses Angebot an Dokumentar-, Tier- oder Geschichtsfilmern)

## STREITEN MIT RESPEKT

Die folgenden Bedingungen unterstützen eine erfolgreiche Alltagskommunikation.

- Ich betrachte mein Gegenüber als gleichwertigen Partner, als gleichwertige Partnerin.
- Ich sage klar, was ich meine und was ich nicht meine (aktuelle Situation).
- Gefühle benennen/äussern - ich freue mich, bin wütend, traurig, habe Angst, weil.....
- Ich sende ICH-Botschaften.
- Ich höre meinem Gegenüber zu und frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
- Über die eigenen Wünsche sprechen - was möchte ich, was wünsche ich mir von dir/euch?

## LEITFADEN FÜR KONFLIKTGESPRÄCHE

### RAHMENBEDINGUNGEN

- Genügend Zeit einrechnen.
- In ruhiger Umgebung.
- Sich mit den eigenen Wünschen auseinandersetzen.
- Sich Gedanken über die Gefühle des Gegenübers machen.
- Das Gespräch bei aggressiver Stimmung abbrechen, später wieder versuchen.
- Abgemachte Kommunikationsregeln bestimmen.
- Sich gleichberechtigt gegenüber treten.

### GESPRÄCHSLEITFADEN

- Gespräch suchen und vereinbaren.
- Konfliktsituation beschreiben - die Sichtweisen aller Beteiligten werden dargelegt (keine Unterbrechungen).
- Lösungssuche - Wünsche und Bedürfnisse aller Beteiligten sind ausgesprochen.
- Vereinbarung werden getroffen (eventuell schriftlich festgehalten).



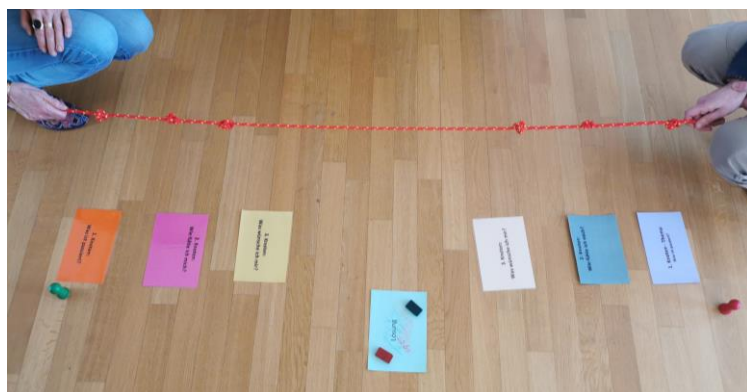
## STREIT-KNOTEN

Der Streit-Knoten ist ein Streitlösungsinstrument für Kinder im Kindergarten und von der 1. bis 6. Primarklasse. Anstelle einer Schnur können verschiedene kreative Materialien genommen werden. Natürlich können Sie ihren Sohn oder ihre Tochter ebenfalls für ein Streit-Knoten-Gespräch einladen. Mit etwas Übung macht es richtig Spass, daran zu arbeiten.

Ein Seil mit drei Knoten auf jeder Seite mit den entsprechenden Karten (siehe unten).

1. Knopf: Thema: Was ist passiert?
2. Knopf: Gefühl: Wie fühle ich mich?
3. Knopf: Wünsche: Was wünsche ich mir von dir?

Die beiden Kinder stehen sich gegenüber und nehmen je ein Ende des Seils in die Hand. Das Kind (A) mit dem Anliegen beginnt. Das Kind (B) hört nur zu. Hat A seine Lage geschildert, löst es auf seiner Seite den ersten Knopf im Seil. Erst dann beginnt das Kind B seine Sicht zu beschreiben und löst ebenfalls seinen Knopf. Beim zweiten Schritt geht es um die Gefühle und beim dritten Knopf um die Wünsche. Der Ablauf ist derselbe wie beim ersten Knopf. Stehen beide in der Mitte und alle drei Knöpfe sind gelöst, können sie Lösungsvorschläge kreieren (Bild malen, Beobachtungsauftrag etc.).



(Chili - Stark im Konflikt, SRK-Unterlagen, 2018)



Falls Du Sorgen, Probleme oder Stress hast, kannst du dich unverbindlich bei uns per Mail oder per Telefon melden.

Bei Erziehungsfragen und Fragen zu Konflikten oder zu anderen Themen können Sie als Eltern gerne mit uns Kontakt aufnehmen.

Wir wünschen euch/Ihnen allen eine gute Gesundheit, viel Energie, spannende Diskussionen und bewegende Momente miteinander!

Das Schulsozialarbeiterteam

Karin Rohner  
041 525 80 46  
079 636 56 69

[karin.rohner@schulen-sursee.ch](mailto:karin.rohner@schulen-sursee.ch)

Daniel Lässer  
041 525 80 47  
078 776 09 96

[daniel.laesser@schulen-sursee.ch](mailto:daniel.laesser@schulen-sursee.ch)

Lorena Wicki  
Praktikantin  
041 525 80 46

[lorena.wicki@schulen-sursee.ch](mailto:lorena.wicki@schulen-sursee.ch)

Zuständig für folgende Schulen:  
Alt St. Georg - Georgette - Neufeld

Zuständig für folgende Schulen:  
Neu St. Georg - Kotten - St. Martin

Zuständig für folgende Schule:  
Neufeld