

Elterninformation

Liebe Eltern

Seit einer Woche sind wir alle in einer Ausnahmesituation. Uns ist es als Schulleitung ein Anliegen, Sie in dieser anspruchsvollen Zeit nicht alleine zu lassen und Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich bei uns oder unseren Schuldiensten zu melden. Alle Kontaktdaten und wichtigsten News finden Sie jeweils auf unserer Homepage www.ostafers.ch.

Tipps für den Umgang mit der Isolation

Wir leiten ihnen gerne ein paar Tipps weiter, wie man in diesen herausfordernden Zeiten häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen kann, im Bewusstsein, dass jeder Mensch anders ist und nicht für alle das Gleiche stimmt.



Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.



Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.



Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.



Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.



Bewegen Sie sich!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien viel Durchhaltevermögen und viele aufmunternde Momente!
Freundliche Grüsse
Das Schulleitungsteam der OS Tafers