

Starting Back to School Resource Pack



Ressourcen für den Schulanfang

Übersetzt und adaptiert von autismus deutsche schweiz
mit freundlicher Genehmigung durch AutismNI

Top tips for preparing your child for school-

This section has a list of things to try and help your child prepare for school, including how to get your child prepared to wear a school uniform again.

Starting School Social Story-

This social story talks about the importance of going back to school and what it might look like. In the spaces provided you can add in a picture of your child's school and their teacher. It also has a section in it to help them remember what they enjoyed about going to school and to list them.

Weekly Planner-

You can use the weekly planner provided to help your child recognise when school is starting but also to help them see what days they will be in school and what days they will be working from home.

How are you feeling board-

This is an activity to help your child express how they are feeling about going back to school and what they could do to calm down. This could be use alongside the Anxiety Resource Pack found on our website www.autismni.org

Top Tipps, um Ihr Kind auf die Schule vorzubereiten

Auf den folgenden Seiten sind verschiedene Dinge aufgezeigt, die Ihnen helfen können, Ihr Kind auf die Schule vorzubereiten. Die Tipps betreffend dem tragen der Schuluniform haben wir herausgelöscht, weil in der Schweiz nur ganz selten Schuluniformen getragen werden.

Eine «Social Story» benutzen

Diese «Social Story» zeigt auf wie wichtig es ist, zurück in die Schule zu gehen und wie es dort aussehen kann. In die Lücken können Sie selber Bilder der Schule und von der Lehrperson einfügen. Es gibt auch einen Teil, der Ihrem Kind dabei hilft, sich daran zu erinnern und aufzuschreiben, was ihm (vor den Ferien) in der Schule Spass gemacht hat.

Wochenplaner

Dieser Wochenplaner kann hilfreich für Ihr Kind sein. Es sieht, wann die Schule beginnt, an welchen Tagen es in der Schule sein wird und an welchen Tagen es zuhause ist.

Wie fühlst du dich?

Diese Aktivität hilft Ihrem Kind, auszudrücken, wie es ihm damit geht, dass es wieder zurück in die Schule muss und was ihm helfen könnte, sich zu beruhigen.

Back to School Top Tips

- Once we know school is starting again, it is time to start to talk about it with your child
- Use a calendar to start the countdown for going back to school
- Get your child to tick off each day as it passes
- Start to get your child back into the school routine i.e. going to bed earlier, show uniform that needs to be worn, have a good morning routine
- Start to drive past the school to help your child get into the way of the school run
- On the week of school beginning use a weekly planner to show what day school is starting on, alongside the calendar
- Have a picture of something your child loves to do under the school picture as a reward for attending school i.e. going to the park, shop for sweets etc



Tipps für den Schulanfang

- Wenn der Schulanfang näher kommt, ist es an der Zeit, mit dem Kinder darüber zu sprechen
- Verwenden Sie einen Kalender und erstellen Sie einen Countdown, der aufzeigt, wann die Schule (wieder) anfängt
- Lassen Sie das Kind jeden vergangenen Tag abhaken
- Beginnen Sie wieder mit der Schulroutine, d.h. früh ins Bett gehen, morgens rechtzeitig aufstehen, etc.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind den Schulweg oder fahren Sie mit ihm zum Schulhaus, um es wieder an den Weg zu gewöhnen
- Verwenden Sie in der Woche vor dem Schulstart als Ergänzung zum Kalender einen Wochenplaner, um dem Kind zu zeigen, an welchem Tag die Schule losgeht
- Zeigen Sie dem Kind neben dem Bild der Schule als Belohnung ein Bild von einer Aktivität, die das Kind gerne macht (z.B. in den Park gehen, Süßigkeiten kaufen, etc.)

- Use social stories to explain why it is important to go to school
 - If possible, go onto school website to show who their teacher is going to be
 - Check with school if you can visit it before hand to show your child their classroom and where they will be sitting
 - Remind them of all the fun things they do in school, i.e. see friends, play outside, draw/paint etc
 - Share with the teacher (through phone call or meeting) what your child has been up too and how they got on with the schoolwork at home
 - With your child talk about what they have done while not being in school and that their teacher is excited to hear about it
- Verwenden Sie eine «Social Story» um dem Kind zu erklären, wie wichtig es ist, dass es zur Schule geht
 - Zeigen Sie Ihrem Kind, falls möglich, auf der Schulwebseite Bilder von seinen Lehrpersonen
 - Klären Sie mit der Schule ab, ob Sie die Schule vorgängig mit Ihrem Kind besuchen können, um ihm das Schulzimmer und seinen Platz zeigen können.
 - Zeigen Sie dem Kind auf, welche tollen Sachen es in der Schule machen wird, z.B. Freunde treffen, draussen spielen, malen, zeichnen, etc.
 - Informieren Sie die Lehrperson (per Telefon oder in einem Meeting) was Ihr Kind bereits gelernt hat und wie es mit den Hausaufgaben zurecht kommt
 - Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es in der schulfreien Zeit gemacht hat und dass sich die Lehrperson freut, etwas darüber zu erfahren.

Wieder zurück in die Schule





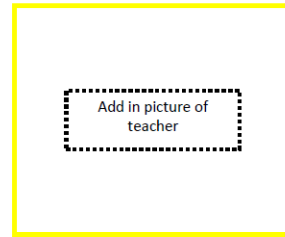
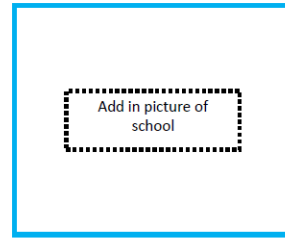
All boys and girls are going back to school. Summer is over
It is important that children go to school.

I have been off school for 2 months. It is exciting to go back to school.

My school is called _____

I will go back to school on _____

Like every year I will get a new teacher. My teacher is called _____



Alle Kinder gehen zurück in die Schule. Die Sommerferien sind vorbei.

Es ist wichtig, dass alle Kinder zurück in die Schule gehen.

I hatte ___ Wochen Ferien. Ich freue mich darauf, zurück in die Schule zu gehen.

Meine Schule heisst

_____ wieder zurück in die Schule.

Ich bekomme eine neue Lehrperson / Ich habe die gleiche Lehrperson wie im letzten Schuljahr.

Die Lehrperson heisst

Bild der Schule
einkleben

Bild der
Lehrperson
einkleben

I can use my weekly calendar to see when I will start school



I might feel scared or anxious about starting school again, that is ok. I can speak to my parents about how I am feeling. I can also use my feelings chart.



I could also use my school triggers worksheet to help show my parents what it is about school that is making me anxious



When I go back to school I must remember to wash my hands more often in school. I will also have to remember to stay in my classroom bubble and keep my social distance.

Ich kann einen Wochenplaner benutzen um zu sehen, wann die Schule wieder anfängt.



Möglicherweise fühle ich mich ängstlich oder aufgeregt wegen dem Schulstart. Das ist ok. Ich kann mit meinen Eltern über meine Gefühle sprechen. Ich kann auch meine Gefühlsskala verwenden.

5		Feeling the going to explode - I need help to calm down
4		Feeling angry - I need to calm down
3		Feeling anxious - something is bothering me
2		Feeling fine - everything is OK
1		Feeling happy - things are going well!

Ich kann auch mein Arbeitsblatt «Schultrigger» verwenden, um meinen Eltern zu zeigen, was genau mich ängstlich macht.



Wenn ich wieder in die Schule gehe, muss ich daran denken, dass ich mir in der Schule öfter die Hände waschen muss. Ich muss auch darauf achten, dass ich genügend Abstand zu den anderen halte.



It is important that children return to school.

If I don't go to school my friends, teacher and the school community will miss me.

School can help me learn new things which will support me get a job when I am older. I would like to be a _____ when I'm older.



In school we get to do some fun things like



I will try to remember why going to school is important. This will make mum and dad very happy.



Es ist wichtig, dass Kinder nach den Ferien wieder in die Schule gehen.

Wenn ich nicht in die Schule gehe, werden mich meine Freunde, Lehrpersonen und die MitschülerInnen vermissen.

In der Schule lerne ich neue Sachen, die mir helfen, später einen Job zu finden.

Wenn ich erwachsen bin, möchte ich _____ werden.



In der Schule machen wir viele tolle Sachen, wie zum Beispiel:

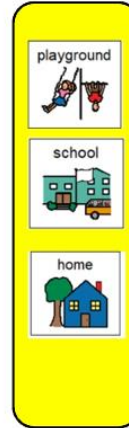
-
-
-
-
-
-

Lernen macht Spass!



Ich werde versuchen, mich daran zu erinnern, weshalb es wichtig ist, dass ich in die Schule gehe. Das wird meine Eltern glücklich machen.





Benefits of using weekly planners / calendars:

Allows children to be recognise when school is going to start and in how many days

- Helps with organisational skills
- Can help ease anxiety about going back to school
- Allows them to see when they will be in school and when they will be off school again
- Reinforces verbal communication

How to use:

- Mark the day school will start on a calendar
- Encourage the child to countdown the days until school, ticking off on the calendar as each day passes
- On the calendar / weekly planner put a picture of something that motivates the child under the picture of school. i.e. trip to the park, shop for sweets. This will help to encourage going to school in order to get the reward after
- Have a picture of home underneath the school picture on the calendar/weekly planner to allow the child to see that school does not last forever and they will be home again once school has ended
- Weekly planners are used for younger children (primary school age), calendars are usually used for older secondary school children.

Vorteile eines Wochenplaners / Kalender:

- Die Kinder erkennen, wann der Schulanfang sein wird und wie viele Tage es bis dahin noch dauert
- Es fördert die Fähigkeit, sich zu organisieren
- Es kann helfen, die Angst über den Schulstart zu lindern
- Die Kinder können sehen, wann sie in die Schule gehen werden und wann sie frei haben
- Es verstärkt die (verbale) Kommunikation






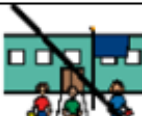
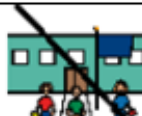












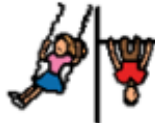










Wie man ihn benutzt:

- Markieren Sie den Tag des Schulstart auf einem Kalender
- Motivieren Sie das Kind, die Tage bis zum Schulanfang jeden Tag zu zählen.
- Kleben Sie auf dem Planer/Kalender ein Bild von etwas, das das Kind motiviert unter das Bild der Schule (z.B. Park, Süßigkeiten, etc.). Das kann helfen, dass das Kind motivierter ist, weil es weiss, dass es nach der Schule etwas machen darf, was ihm gefällt.
- Kleben Sie ein Bild von Ihrem Zuhause unter das Bild der Schule, damit das Kind sieht, dass die Schule auch mal fertig ist und es dann nach Hause gehen kann.
- Wochenplaner werden eher für jüngere Kinder verwendet, Kalender eher für ältere Kinder.

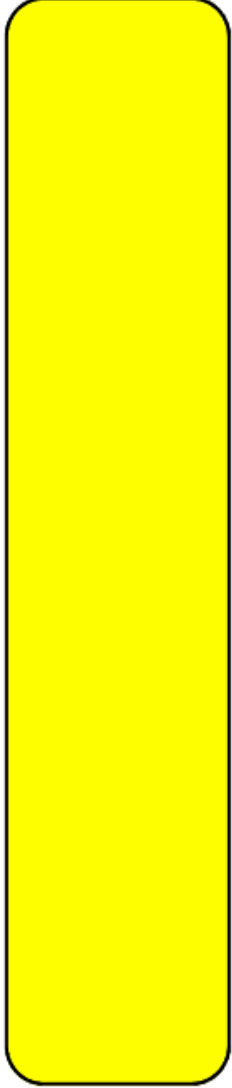
Materialien

Die folgenden Bilder sind Beispiele. Wenn ihr Kind zuhause eine bestimmte Symbolsammlung (z.B. metacom) verwendet, benutzen Sie diese auch für den Kalender, den Wochenplaner und sonstige visuellen Hilfsmittel.

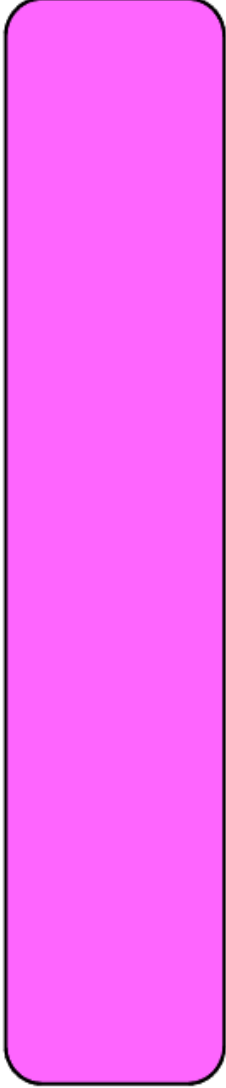


 Zuhause	 Zuhause	 Zuhause	 Zuhause			
 Schulfrei	 Schulfrei	 Schulfrei	 Schulfrei			
 Schule	 Schule	 Schule	 Schule			
 Home-School	 Home-School	 Home-School	 Home-School			
 Überraschung	 Zahnarzt	 Belohnung	 Spielplatz	 Familien-Besuch	 Sport	 Medien
 Frisör	 Arztbesuch	 Einkauf	 Hausaufgaben	 Hausaufgaben	 Hausaufgaben	 Hausaufgaben

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag





August 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Countdown zum Schulstart

14 Tage <input type="checkbox"/>	13 Tage <input type="checkbox"/>	12 Tage <input type="checkbox"/>	11 Tage <input type="checkbox"/>	10 Tage <input type="checkbox"/>
9 Tage <input type="checkbox"/>	8 Tage <input type="checkbox"/>	7 Tage <input type="checkbox"/>	6 Tage <input type="checkbox"/>	5 Tage <input type="checkbox"/>
4 Tage <input type="checkbox"/>	3 Tage <input type="checkbox"/>	2 Tage <input type="checkbox"/>	1 Tag <input type="checkbox"/>	 Schule 

Wie fühle ich mich?

traurig



OK



glücklich



Etwas gelangweilt



wütend



Sehr wütend



Ich bin



Ich bin



So kann ich mich beruhigen

