

Informacija za starše – Koronavirus

Kaj je korona?

- Nalezljiv virus.
- Vlada je sprejela ukrepe za zmanjšanje tveganja za okužbe in razbremenitev bolnišnic.
- Da bi ostali varni in zdravi, ostanite doma!
- Kdaj lahko zapustite hišo: nakup živil, odhod na delo, sprehod (sami ali le z osebami, s katerimi živite).
- Upoštevajte higienske ukrepe: pogosto umivanje rok (z milom), upoštevanje varnostne razdalje (pri nakupovanju in na sprehodu).

Splošni nasveti za vso družino

- Vzdržujte dnevno rutino, tudi ko ste doma: stalen čas vstajanja, oblačenja, obrokov, učenja, prostega časa in spanja.
- Dnevno načrtovanje: kdaj se učiti, jesti, igrati itd.
- Družabne stike vzdržujte preko videotelefona: določite čas, kdaj pokličete družino.
- Razgibanje: internetni športni videoposnetki ali sprehod na svežem zraku.
- Omejena uporaba medijev: To niso počitnice! Tudi sedaj le tu in tam glejte televizijo in uporabljajte računalnik.
- Bodite informirani, vendar ne glejte preveč poročil.
- Ne pozabite: Tudi ta čas bo minil!
- V nujnih primerih poiščite pomoč.

Nasveti za vsakdan z otroki

- **To niso počitnice!** Ohranite dnevno strukturo: vstajanje, oblačenje, zajtrk, čas učenja, popoldne prosti čas.
- **Čas učenja:** Glejte Nasvete za učenje. POMEMBNO: Ni vaša naloga, da popravljate vaje vaših otrok. Dovolj je, če so te narejene.
- Učitelji in učiteljice so na voljo za nasvete v dopoldanskih urah vsak delovnik.
- Tudi šolski svetovalni delavci so na razpolago.
- **Prosti čas:** Nujna je omejitev uporabe medijev! Igranje igrice, telovadba v stanovanju, risanje, ustvarjanje, dovoljen je tudi sprehod v naravi!
- Možnost umika za vse osebe: pripravite prostor ali kraj, kamor se boste lahko umaknili.
- Otroku razložite situacijo!

- Možnosti zaposlitve otroka: risanje, ustvarjanje, peka, poslušanje glasbe, ples, telovadba v stanovanju (otrokom primerne športne vaje), sprehod.

Nasveti proti konfliktom

- Dovolite si, da greste tudi kdaj sami na sprehod.
- Vsak se sme kdaj umakniti.
- Preden se vname prepir, se umaknite (krajši sprehod, umik v drugi prostor, v kolikor je to možno).
- Ko je jeza prevelika, preden izbruhne spor: pojdite stran, udarite ali kričite v blazino, šport.
- Pogovarjajte se o občutkih v družini.
- Telefonirajte prijateljem ali družini, da se sprostite.
- Dovolite tudi svojim otrokom, da se pogovarjajo s prijatelji po telefonu.

Nasveti v primeru dolgčasa

- Delovni čas oz. čas učenja naj bo vsak dan enak.
- Lahko počnete stvari, za katere sicer nimate časa: kuhanje zahtevnejših kosil, peka, čiščenje, pospravljanje in odstranitev ropotije.
- Če imate družabne igre, jih igrajte.

Kaj storiti v primeru nasilja

- Pokličite pomoč: veliko organizacij za pomoč je na voljo po telefonu.
- Ne ravnajte nasilno: negativne misli so trenutno pogosto intenzivnejše, prepoznajte jih in pravočasno poiščite pomoč (pojdite na sprehod sami, sprostite se s športom, telefonirajte prijateljem).
- Poiščite pomoč pravočasno tudi:

Če zbolite

- Obiščite zdravnika le v najnujnejših primerih.
- Pred tem zdravnika pokličite.
- Dobiti recepte in prijaviti bolniški stalež je možno po telefonu.

Pomoč v kriznih razmerah

Policija: 133

Rat auf Draht: 147, Klic v sili za otroke in mladostnike

Linija za pomoč ženskam: 0800-222-555 neprekinjeno, brezplačno in anonimno (svetovanje v primeru nasilja in drugih kriz)

Klic v sili za žrtve: 0800-112-112, anonimno in brezplačno

Center za zaščito pred nasiljem Graz: 0316 774199, v primerih nasilja

Dežurstvo Urada za mladino: +43 316 872-3043 (ponoči in ob vikendih: +43 316 872-5858)

Klic v sili za moške: 0800-246-247

Telefonsko duhovno svetovanje: 142

Nujna psihiatrična pomoč: 01-31330

Center za krizne intervencije: 01-4069595

Zagovorništvo otrok in mladostnikov (za otroke, mladostnike in mlade odrasle): 0676/8666 0609

Zagovorništvo otrok in mladostnikov (za starše): 0676/8666 4668