

Szülői tájékoztató a koronavírusról

Tájékoztató a koronavírusról

- A koronavírus fertőző vírus.
- A fertőzésveszély enyhítése és a kórházak tehermentesítése érdekében a kormány intézkedéseket hozott.
- Biztonságuk és egészségük érdekében maradjanak otthon!
- Mikor hagyhatják el otthonukat? Élelmiszer vásárlása, munka és séta esetén (egyedül vagy azokkal a személyekkel, akikkel együtt laknak).
- Tartsák be a higiéniai előírásokat: mossanak gyakran kezet (szappannal), tartsanak távolságot (vásárlásnál és séta közben)!

Általános tippek az egész család számára

- Tartsák be a napirendet, akkor is ha otthon vannak: mindig ugyanabban az időpontban keljenek és öltözzenek fel, étkezzenek, tanuljanak, töltsék el a szabadidejüket, és aludjanak!
- Tervezzék meg előre a napirendet: mikor tanulnak, étkeznek, játszanak stb.!
- Szociális kapcsolataikat tartsák videótelefonon: legyen egy előre megszabott idő, amikor felhívják családjukat!
- Mozogjanak: nézzenek sportvideókat az interneten, vagy sétáljanak a friss levegőn!
- Korlátozzák a médiafogyasztást: nincs szünet! Most is csak ritkán üljenek le a tévé és a számítógép elé!
- Tájékozódjanak, de ne nézzenek túl sok híradót!
- Gondoljanak arra, hogy ez az időszak is elmúlik!
- Vészhelyzet esetén kérjenek segítséget!

Hétköznapi tippek gyerekeseknek

- **Nincs szünet!**, tehát tartsák be a napirendet!
- Legyen meg a sorrend: felkelés, felöltözés, reggeli, tanulás és délutáni szabadidő!
- **Tanulás:** Lásd tippek a tanuláshoz! **FONTOS:** Nem az Ön feladata, hogy kijavítsa gyermeke feladatait. Elég, ha gyermeke ezeket megcsinálja.
- Tanítási napokon az iskola tanárai délelőttönként telefonos tanácsadáson keresztül állnak rendelkezésükre.
- Az iskolai szociális munkások szintén elérhetőek.
- **Szabadidő:** Feltétlenül korlátozzák a médiafogyasztást! Játsszanak, mozogjanak a lakásban, rajzoljanak, barkácsoljanak, ki is mehetnek sétálni a levegőre!
- Mindenki számára legyen egy olyan hely, ahova alkalomadtán visszavonulhat!
- Magyarazza el gyermekének a helyzetet!

- Mivel foglalják le gyermeküket? Rajzoljanak, barkácsoljanak, süssenek, hallgassanak zenét, táncoljanak, mozogjanak a lakásban (keressenek a gyerekeknek megfelelő tornagyakorlatokat), menjenek ki sétálni!

Tippek a konfliktusok megelőzésére

- Engedjen meg magának néha egy sétát egyedül is!
- Mindenki visszavonulhat néha.
- Mielőtt a veszekedés kirobbanna, vonuljon el egy kicsit (menjen sétálni, vagy ha lehet, menjen át egy másik helyiségbe)!
- Ha mégis nagyon dühös, akkor – mielőtt kiéleződne a konfliktus – menjen el, üssön vagy kiáltson bele egy párnába, sportoljon valamit!
- Beszéljen családjával az érzéseiről!
- Hívja fel családját vagy barátait, hogy enyhítsen problémáján!
- Engedje meg gyermekeinek is, hogy telefonáljanak a barátaikkal!

Tippek az unalom elűzésére

- Minden nap legyen állandó munka- és tanulóidő!
- Most csinálhat olyan dolgokat is, amelyekre amúgy nem lenne ideje: főzhet időigényes, pepecselős ételleket, süthet, takaríthat, rendet rakhat és lomtalaníthat.
- Ha van rá lehetőség, társasjátékozzanak!

Mit a teendő erőszak esetén?

- Telefonáljon, hogy enyhítsen problémáján: sok segélyszervezet elérhető telefonon.
- Ne hagyja, hogy az erőszak hatalmába kerítse: a negatív gondolatok ilyen helyzetben felerősödhetnek, ismerje ezt fel, és kérjen időben segítséget (menjen ki egy kört egyedül sétálni, gondolatai eltereléséért sportoljon, vagy hívja fel barátait)!
- Kérjen időben segítséget!

Ha megbetegszik...

- Csak nagyon sürgős esetben keresse fel orvosát!
- Előtte hívja fel orvosát!
- Telefonon is kérhet receptet, és betegnek jelentheti magát.

Segélyhívószámok válsághelyzetben

Rendőrség: 133

Rat auf Draht/telefonos tanácsadás: 147, segélyhívószám gyermekek és fiatalok részére

Frauenhelpline/segélyhívószám nők részére: 0800-222-555, éjjel-nappal, ingyenesen és név nélkül hívható (tanácsadás erőszak esetén vagy egyéb válsághelyzetben)

Opfer-Notruf/segélyhívószám áldozatoknak: 0800-112-112, név nélkül és ingyenesen hívható

Gewaltschutzzentrum Graz/válságkezelő központ erőszak esetén: 0316 774199, erőszak esetén

Bereitschaftsdienst Jugendamt/a gyámhivatal ügyelete: +43 316 872-3043 (éjszaka és hétvégén: +43 316 872 5858)

Männernotruf/segélyhívószám férfiak részére: 0800-246-247

Telefonos lelki segélyszolgálat: 142

Psychiatrische Soforthilfe/azonnali pszichiátriai segítség: 01-31330

Kriseninterventionszentrum/válságkezelő központ: 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene)/gyermek- és ifjúságvédelmi szakszolgálat (gyerekek, fiatalok és fiatal felnőttek részére): 0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern)/gyermek- és ifjúságvédelmi szakszolgálat (szülők részére): 0676/8666 4668