

Informații utile pentru părinți privitor la Coronavirus

Ce este Corona

- Un virus care se transmite
- Pentru reducerea pericolului de infectare și pentru descongestionarea spitalelor, Guvernul a procedat la luarea unor anumite măsuri
- Pentru a fi în siguranță și sănătoși, stați acasă!
- Când putem să ieșim din casă: cumpărături, serviciu, plimbare (numai singur sau cu persoanele cu care locuim)
- Măsurile de igienă de respectat: spălați-vă des pe mâini cu săpun, păstrați distanța (la cumpărături și la plimbare)

Recomandări generale pentru întreaga familie

- Respectați obiceiurile chiar și când stați acasă: trezitul, îmbrăcatul, mâncatul, învățatul, timpul liber și mersul la culcare la aceeași oră
- Planificarea zilei: când se învață, când se mănâncă, când se joacă etc.
- Contactele sociale prin videotelefon: ore fixe când vă sunați familia, prietenii
- Mișcare: video sporturi din internet sau plimbări în aer liber
- Consum limitat de mijloace media: nu este vacanță! Și acum trebuie permis numai din când în când televizorul și statul la computer
- Să fiți informați cu ce se întâmplă, dar nu prea multe știri
- Rețineți că situația, cu care ne confruntăm acum, va trece!
- Apelați la ajutor în cazuri de urgență!

Recomandări pentru petrecerea zilei cu copiii

- **NU este vacanță!** Faceți să fie respectată structura zilei
- Trezire, îmbrăcat, mic dejun, timp pentru învățat, timp liber după-amiaza
- **Timp pentru învățat:** vezi recomandările pentru învățat. IMPORTANT: nu este datoria dvs. să corectați temele copiilor dvs. Este suficient să fie făcute.
- Învățătorii/Profesorii vă stau dimineața la dispoziție telefonic pentru eventuale sfaturi.
- Și persoanele desemnate pentru ajutor social vă stau la dispoziție
- **Timpul liber:** consumul mediatic trebuie neapărat redus! Jucați diferite jocuri, mișcare în locuință, desen, activități creative, plimbări în aer liber este permis!
- Retrageri pentru toate persoanele: o cameră sau un loc unde să vă retrageți
- Explicați copiilor situația de față
- Posibilități de ocupare a timpului: desen, lucru manual, făcut de prăjituri, muzică, dans, mișcare în locuință (exerciții sportive potrivite vârstei copilului), plimbări

Recomandări în caz de conflicte

- Faceți singur o plimbare în aer liber
- Fiecare are voie să se retragă într-un loc al lui
- Înainte de a începe cearta, luați-vă un pic de timp (o mică plimbare, o altă cameră, dacă este posibil)

- Când furia este prea mare, înainte de a izbucni conflictul: ieșiți, loviți o pernă sau urlați în pernă, faceți sport
- Vorbiți în familie despre ceea ce simțiți
- Descărcați-vă la telefon cu prieteni sau cu alți membri ai familiei
- Permiteți-le și copiilor să vorbească la telefon cu prietenii

Recomandări împotriva plictiselii

- Ore fixe pentru lucru și respectiv pentru învățat în fiecare zi
- Puteți face lucruri pentru care altfel nu aveați timp: pregătiți un menu special, prăjituri, curățenie, ordine, aruncați vechiturile sau lucruri de care nu mai aveți nevoie
- După posibilități: jucați jocuri de colectiv

Ce este de făcut în caz de violență

- Descărcați-vă la telefon: există multe organizații de ajutor pe care le puteți contacta
- Nu vă consumați în violență: gândurile negative sunt pe moment adeseori amplificate, identificați-le și ajutați-vă din timp (faceți o plimbare, faceți sport care să vă distragă, vorbiți la telefon cu prieteni)
- Cereți ajutor din timp

Dacă vă îmbolnăviți

- Mergeți la doctor numai în cazuri urgente
- Mai întâi dați telefon la doctor
- Rețetele și înregistrările ca bolnav se pot face telefonic

Ajutor în situații de criză

Poliție: 133

Sfat la moment: 147, telefon de urgență pentru copii și adolescenți

Helpline pentru femei: 0800-222-555 24h/24h, gratuit și anonim (în caz de violență sau alte situații critice – sfaturi)

Telefon de urgență pentru victime: 0800-112-112, anonim și gratuit

Centrul de protecție împotriva violenței Graz: 0316 774199, în cazuri de violență

Protecția copilului: +43 316 872-3043 (noaptea și la sfârșit de săptămână: +43 316 872-5858)

Telefon de urgență pentru bărbați: 0800-246-247

Asistență spirituală: 142

Ajutor psihiatric: 01-31330

Centrul de intervenție în caz de criză: 01-4069595

Barou pentru copii și adolescenți (pentru copii, adolescenți, tineri): 0676/8666 0609

Barou pentru copii și adolescenți (pentru părinți): 0676/8666 4668