

اطلاعات برای والدین در مورد ویروس کرونا

کرونا چیست

- ویروس مسری
- برای کاهش خطر عفونت و سرایت و برای کاهش فشار بر بیمارستان ها دولت تدابیری را اتخاذ کرده است
- برای سالم و امن ماندن در خانه بمانید!
- چه زمانی می توانید خانه را ترک کنید: خرید مواد غذایی ، کار ،
- به پیاده روی (فقط به تنهایی یا با افرادی که با آنها زندگی می کنید)
- اقدامات بهداشتی را رعایت کنید: دست ها را مکرر (با صابون) بشویید ، فاصله خود را حفظ کنید (هنگام خرید و پیاده روی)

نکات کلی برای همه خانواده

- حفظ ساختار حتی در زمان خانه نشین بودن: در زمان همیشگی بیدار شوید، لباس بپوشید، غذا بخورید، یاد بگیرید، اوقات فراغت داشته باشید و بخوابید
- برنامه ریزی روزانه: زمان یادگیری ، غذا خوردن ، بازی و غیره
- ارتباطات اجتماعی از طریق تلفن یا ویدیوتلفن : زمانهای ثابت برای تماس با خانواده
- ورزش و تحرک : فیلم های حرکات ورزشی اینترنتی یا پیاده روی در هوای تازه
- مصرف محدود رسانه ها: این یک تعطیلات نیست! فقط گاه و بیگاه تلویزیون تماشا کنید و یا با کامپیوتر کار کنید
- در جریان اطلاعات باشید ولی بیش از حد اخبار نبینید
- به یاد داشته باشید: این زمان نیز تمام خواهد شد!
- در مواقع اضطراری کمک بگیرید

نکاتی برای زندگی روزمره با کودکان

- این یک تعطیلات نیست: به نظم و ساختار روزانه خود ادامه دهید
- از خواب بلند شوید، لباس بپوشید، صبحانه بخورید، زمان یادگیری، وقت آزاد بعد از ظهر
- زمان یادگیری: به نکاتی برای یادگیری توجه کنید. مهم: تصحیح تمرینات فرزندان و وظیفه شما نیست. همین که انجام شوند کافی است.
- معلمان برای مشاوره از طریق تلفن صبح ها در دسترس شما هستند
- مددکاران اجتماعی مدرسه نیز در دسترس هستند
- اوقات فراغت: استفاده از رسانه را حتما محدود کنید! بازی کنید، در آپارتمان ورزش و تحرک کنید، نقاشی، کار دستی، پیاده روی در هوای تازه مجاز است!
- امکان خلوت کردن در تنهایی برای همه: یک جا یا مکانی که فرد گاهی بتواند آرامش و تنهایی داشته باشد ایجاد کنید
- اوضاع را برای کودک خود توضیح دهید
- فرصت های سرگرمی: نقاشی، کار دستی، نان و شیرینی پزی، گوش دادن به موسیقی، رقصیدن ، ورزش در آپارتمان (تمرین های ورزشی مناسب و خوشایند کودک) ، پیاده روی

نکاتی درباره درگیری و مشاجره

- این امکان را برای خود فراهم کنید که یکبار هم به تنهایی قدم بزنید
- همه حق دارند که گاهی با خود در تنهایی خلوت کنند
- قبل از بالا گرفتن مشاجره، مدت زمانی از موقعیت خارج شوید (پیاده روی کوتاه، در صورت امکان اتاق دیگر)
- هنگامی که عصبانیت بیش از حد زیاد شود، قبل از اینکه درگیری تشدید شود: دور شوید، به یک بالشک ضربه بزنید یا در بالشک فریاد بزنید ، ورزش کنید
- در مورد احساسات در خانواده صحبت کنید
- برای کاهش فشار روانی ، با دوستان و خانواده تماس تلفنی برقرار کنید
- به فرزندان اجازه دهید تلفنی با دوستانشان صحبت کنند

نکاتی برای مقابله با بی حوصلگی

- ساعات ثابت روزانه برای کار و یادگیری
- می توانید کارهایی را انجام دهید که معمولاً برای آنها وقت ندارید: آشپزی هایی که وقت زیادی نیاز دارند، نان و شیرینی پزی، نظافت، مرتب کردن و پاک سازی
- در صورت امکان: بازی های فکری گروهی انجام دهید

در صورت بروز خشونت چه باید کرد

- برای کاهش فشار روانی از طریق تلفن تماس بگیرید: بسیاری از سازمان های امدادی از طریق تلفن در دسترس هستند
- با خشونت زندگی نکنید: افکار منفی اغلب در حال حاضر شدت می گیرند، آنها را بشناسید و درک کنید و به اندازه کافی زود برای دریافت کمک اقدام کنید (به تنهایی به پیاده روی بروید، برای آرامش یافتن ورزش کنید، با دوستان تماس بگیرید)
- به اندازه کافی زود و به موقع تقاضای کمک کنید

در صورت بیماری

- فقط در موارد بسیار فوری و ضروری به پزشک مراجعه کنید
- از قبل با پزشک تماس بگیرید
- دریافت نسخه ها و ثبت مرخصی بیماری از طریق تلفن امکان پذیر است

امداد در شرایط بحرانی

133 پلیس (Polizei):

147, Notruf für Kinder und Jugendliche مشاوره روی خط تلفن (Rat auf Draht):

خط کمک به بانوان (Frauenhelpline):

0800-222-555 rund um die Uhr, kostenlos und anonym (bei Gewalt und anderen Krisen - Beratungsgespräche)

0800-112-112, anonym und kostenlos تماس اضطراری قربانیان (Opfer-Notruf):

0316 774199, bei Gewaltvorfällen مرکز حفاظت از خشونت گراتس (Gewaltschutzzentrum Graz):

آمادگی خدمات جوانان (Bereitschaftsdienst Jugendamt):

+43 316 872-3043 (in der Nacht und am Wochenende: +43 316 872-5858)

0800-246-247 تماس اضطراری مردان (Männernotruf):

142 مشاوره روحی تلفنی (Telefonseelsorge):

01-31330 کمک روانپزشکی اضطراری (psychiatrische Soforthilfe):

01-4069595 مرکز مداخله بحران (Kriseninterventionszentrum):

مشاوره حقوقی کودک و نوجوان (برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان جوان)

(Kinder- und Jugendanwaltschaft für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene):

0676/8666 0609

مشاوره حقوقی کودک و نوجوان (برای والدین):

(Kinder- und Jugendanwaltschaft für Eltern):

0676/8666 4668