

Informacije za roditelje o Corona virusu

Sta je Corona

- Coronavirus (Covid-19, SARS-CoV-2) je zarazni virus
- Vlada je preduzela mere kako bi smanjila rizik od infekcije i olakšala bolnice
- Da bih ostali sigurni i zdravi, ostanite kod kuće.
- **Kad se smije izlaziti iz kuće/stana:** Kupovina namirnica, posao, šetnja (samo sam/sama ili sa osobama s kojima živite)
- Pridržavajte se higijenskih mjera: često perite ruke (sapunom), držite distancu (prilikom kupovine i šetnje)

Savjeti za cijelu porodicu

- **Održavajte strukture čak i kada ste kod kuće:** ustanite, oblačite se, jedite, učite, slobodno vrijeme i spavajte istovremeno
- **Svakodnevno planiranje:** kada učiti, jesti, igrati se itd.
- Društveni kontakti putem video telefona: Odredjeno vrijeme kada zovete porodicu
- **Vježba:** Sportski videozapisi na internetu ili šetnja na svježem zraku
- **Ograničena upotreba medija:** Nemate odmor! Ne gledajte mnogo televiziju i ne sjedite dugo za kompjuterom
- Informišite se, ali nemojte gledati previše vijesti
- **Zapamtite:** Ovo će sve proći!
- Pozovite pomoć u hitnim slučajevima

Savjeti za svakodnevni život s djecom

- **Nije odmor:** zadržite dnevnu strukturu.
- Ustanite, obucite se, doručkujte, učite, pa se poslje podne oslobodite
- **Vrijeme učenja:** Pogledajte savjete za učenje. **VAŽNO:** Nije vaš posao da ispravljate vježbe svoje dece. Dovoljno je ako su napravljeni.
- Nastavnici su školskim danima u jutro dostupni za savjete.
- I školski socijalni radnici su na raspolaganju
- **Slobodno vrijeme:** Ograničite upotrebu medija! Igrajte igrice, vježbajte u stanu, crtajte, popričajte, šetajte na svježem zraku!
- **Povlačenja za sve:** stvorite prostor ili mjesto u kojem se možete povući.
- Objasnite vasem djetetu situaciju
- **Mogućnosti zaposlenja:** crtanje, rukotvorine, pečenje, slušanje muzike, plesanje, vježbanje u stanu (sportske vježbe prilagođene djeci), šetnja.

Savjeti protiv sukoba

- Dozvolite sebi da idete u šetnju sami
- Svako se smije povući jednom
- Pre nego što se konflikt pojača, odvojite malo vremena za sebe (kratka šetnja, odite u drugu sobu ako je moguće)
- **Kad bijes postane prevelik:** prije nego što sukob eskalira: prošetajte, udarajte u jastuk ili vrištite u jastuk, bavite se sportom
- Popričajte porodicom o osjećajima
- Pozovite za olakšanje prijatelje i porodicu
- Dopustite svojoj djeci da razgovaraju s prijateljima telefonom

Savjeti protiv dosade

- Svakodnevno fiksno radno vrijeme u kojem se uči
- Možete raditi stvari za koje inace nemate vremena: kuhati menije, peći, čistiti, uređivati i čistiti
- Ako je moguće: igrajte društvene igre.

Šta učiniti u slučaju nasilja

- Pozovite pomoć: mnoge organizacije za pomoć su dostupne telefonom
- Ne živite nasilj: negativne misli se trenutno intenziviraju, prepoznajte ih i potražite pomoć dovoljno rano (idite u šetnju, bavite se sportom, opustite se, nazovite prijatelje)
- Potražite dovoljno rano pomoć

Ako se razbolite

- Posjetite doktora samo u vrlo hitnim slučajevima
- Nazovite doktora prethodno
- Propisi i izvještaji o bolesnicima su mogući putem telefona

Pomoć u kriznim situacijama

Polizei: 133

Rat auf Draht: 147, Notruf für Kinder und Jugendliche

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

Opfer-Notruf: 0800-112-112, anonym und kostenlos

Gewaltschutzzentrum Graz: 0316 774199, bei Gewaltvorfällen

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

Männernotruf: 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe: 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene):
0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern): 0676/8666 4668