

**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**
Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

FLETË INFORMACIONI

Jeta e përditshme rreth virusit korona: sugjerime për familjet

Virusi korona ndryshoi jetën tonë të përditshme. Kjo fletë informacioni jep ide se si prindërit dhe fëmijët mund të merren me situatën aktuale. Gjithashtu shërbimi i Psikologjisë shkollore ofron këshilla përmes telefonit.

Këshilla për jetën e përditshme me fëmijët dhe adoleshentët



Struktura ditore

Proceset familjare japin mbeshtetje dhe siguri. Zbatoni rutinën tuaj ditore sa më normale: Ruani kohën e duhur të gjumit dhe të ushqyese. Bëni një orar të përditshëm së bashku. Bini dakord kur fëmijët duhet të mësojnë. Respektimi i ritmit të ditës dhe të natës është veçanërisht i rëndësishëm për adoleshentët. Kontaktoni me mësuesin nëse keni ndonjë pyetje ose shqetësim rreth zhvillimit të mësimit.



Familja si ekip

Secili anëtar i familjes mund të bëjë punë të caktuara shtëpiake. Marrëveshjet ndihmojnë për të zvogëluar konfliktet.



Përgjigjuni pyetjeve

Tregohuni fëmijëve që pyetjet janë të mirëseardhura dhe mos neglizhoni temën. Shpjegoni në gjëra të njohura. Ju mund të gjeni materiale të përshtatshme në internet. Shpjegoni fëmijës tuaj pse kontaktet janë të kufizuara ashpër për momentin. Premtoni vetëm atë që mund të mbani me siguri.



Aktivitetet

Situata aktuale është një mundësi për të kaluar kohën së bashku. Planifikoni aktivitete të përbashkëta si një familje e tërë. Sidoqoftë, adoleshentët në veçanti kanë nevojë për mundësi për tu tërhequr. Fëmijët gjithashtu duhet të argëtohen në momente të caktuara në mënyrë që të mos mërziten. Mërzia i bën fëmijët krijues.



Aktivitete sportive

Aktivitetet sportive kanë një efekt pozitiv në psikikën tonë, pasi stresi i tepërt dobëson sistemin imunitar. Nëse është e mundur, nxirrni fëmijën tuaj jashtë në ajër të pastër. Zbatoni rregullat e Zyrës Federale të Shëndetit Publik (Bundesamt für Gesundheit). Aktivitetet sportive gjithashtu mund të përshtaten me kushtet e shtëpisë duke përdorur programe në internet.



Media

Për shkak të situatës aktuale, fëmijëve dhe adoleshentëve u lejohet të kalojnë pak më shumë kohë përpara ekranit. Kufijtë e qartë kohorë dhe përmbajtja e përshtatshme për moshën janë të rëndësishme. Mediat sociale janë një mundësi që adoleshentët të qëndrojnë në kontakt me miqtë e tyre.

Këshilla për prindërit



Ballafaqimi me stresin

Fëmijët janë shumë të ndjeshëm dhe mendojnë se si po bejnë prindërit e tyre. Situata aktuale çon në pasiguri, shqetësime dhe stres. Nën presionin e stresit, ne jemi më pak të durueshëm me fëmijët tanë. Ne jemi më pak të vetëdijshëm për nevojat e tyre dhe e dhe ngremë zërin shumë shpejt. Prandaj për ju si prindër është e rëndësishme të kujdeseni për veten tuaj. Mendoni se çfarë është e dobishme për ju dhe çfarë ju ndihmon në trajtimin e pasigurisë dhe stresit.



Mirëkuptimi

Fëmijët dhe adoleshentët reagojnë ndryshe ndaj ndryshimit të jetës së përditshme. Fëmija juaj mund të ndjehet i trishtuar, i ngathët ose i frikësuar, ose mund të reagoj me sjellje provokuese ose agresive. Mendoni për këto sjellje dhe tregoni mirëkuptim, sepse fëmija juaj ka nevojë për shumë siguri për momentin. Mundohuni ta ndëshkoni fëmijën tuaj sa më pak. Shpjegojini fëmijës tuaj se çfarë bën mirë, sepse rregullat familjare sigurojnë mirëqenien.



Ballafaqimi me konfliktet

Tani jeni duke kaluar një kohë të jashtëzakonshme me familjen në një hapësirë të mbyllur. Kjo mund të çojë në rritje të konflikteve. Lejoni të gjithë anëtarët e familjes kohë për veten e tyre. Flisni për ato që ju shqetësojnë dhe së bashku kërkonit zgjidhje.



Çfare prësim

Për momentin, ju si prindër keni kërkesa të mëdha. Rishikoni pritjet tuaja. Jini mirëkuptues dhe të durueshëm me fëmijën tuaj por edhe me veten tuaj. Askush nuk pret që ju të keni gjithçka nën kontroll.



Prindërit si modele të roleve

Prindërit janë modele të roleve për fëmijët. Mundohuni të përcaktoni se çfarë dëshironi të bëjë fëmija juaj.



Qëndroni të sigurt

Mundohuni të qëndroni sa më pozitivë. Çfarë bëmë mirë sot? Cilat mundësi janë aktualisht në dispozicion për marrëdhëniet me fëmijën tim ose për mësimin në shkollë?

Shërbimi këshillues nga Shërbimi i Psikologjisë Shkollore

Ne ofrojmë këshilla telefonike falas për:

- Pyetje rreth mbështetjes dhe arsimit
- Pyetje në lidhje me sjelljen ose mirëqenien
- Konflikte familjare

☎ 062 835 40 00; www.ag.ch/schulpsychologie

Nëse është e nevojshme, ne do t'ju ndihmojmë të gjeni ofertën e duhur mbështetëse. Mund të këshillohet një përkthyes.

Specialistët kundër dhunës në familje gjithashtu ofron këshilla për familjet e prekura:

☎ 062 835 41 19