

**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

ИНФОРМАТИВЕН ЛИСТ

секојдневниот живот со корона сугестии за семејства

Коронавирусот го менува нашето секојдневие. Овој информативен лист дава идеи за тоа како родителите и децата можат да се справат со моменталната состојба и се однесува на советите дадени од службата за училишна психологија преку телефон.

Совети за секојдневниот живот со деца



дневна структура

познатите процеси обезбедуваат структура и безбедност. Одржувајте ја дневната рутина колку што е можно понормално. Обрнете внимание на постојаното време на спиење и оброците заедно. Направете заеднички дневен распоред. Се согласуваме едни со други кога да учат. Придржувањето кон дневниот и ноќниот ритам е особено важно за младите. Контактирајте со наставникот ако имате какви било прашања или проблеми во врска со училишно образование.



Семејството како тим

Секој член на семејството може, во рамките на своите опции, да преземе должности за домаќинства. Договорите помагаат да се намалат конфликтите.



Одговорете на прашања

Покажете му на вашето дете дека прашањата се дозволени. Не туркај ја темата, градете доверба со вашето дете. Може да најдете соодветни теми на Интернет. Објаснете му на вашето дете зошто контактот е строго ограничен во моментот, само ветувајте што можете безбедно да го задржите.



Активности

Тековната состојба е можност да поминеме заедно времето. Особено на младите им се потребни можности да се повлечат. Децата исто така не мора постојано да се забавуваат и треба да имаат време за себе. Досадата ве прави креативни.



Движење

Движењето има позитивен ефект врз нашата психа. Стресот е намален и нашиот имунолошки систем е зајакнат. Изведете го вашето дете надвор на свеж воздух секогаш кога е можно. Следете ги правилата на Федералната канцеларија за јавно здравје. Движењето е можно и дома. Постојат програми за обука на Интернет.



Медиуми

На децата им е дозволено да поминат малку повеќе време на екранот во моментот. Јасни линии и содржина соодветна на возраста се важни. Социјалните медиуми се одлична можност младите да останат во контакт со своите пријатели.

Упатства за родители



Справување со стресот

Децата се многу чувствителни и чувствуваат како прават нивните родители. Тековната состојба доведува до неизвесност, грижи и стрес. Под стрес можеме да бидеме помалку трпеливи со своите деца. Затоа е важно за гледање на себе си како родител. И, што ви помага да се справите со стресот и неизвесностите.



Имаат разбирање

Децата и адолесцентите различно реагираат на промена на секојдневниот живот. Можеби вашето дете е сè повеќе тажно, внимателно или страшно или може да реагира со провокативно и агресивно однесување. Размислете за потребата зад тоа и покажете разбирање, На вашето дете му треба многу безбедност во моментот. Избегнувајте казни. Кажете му на вашето дете што прави добро. Правилата на семејството обезбедуваат стабилност.



Справување со конфликти

Во моментов поминувате необично време со семејството на мал простор. Ова може да доведе до зголемени конфликти. Дозволете им на сите членови на семејството време за себе. Разговарајте со нив за што се загрижени и заедно побарајте заедничко решение.



Реални очекувања

Родителите во моментот се во голем Предизвик. Прегледајте ги очекувањата. Бидете разбирање и трпеливо со вашето дете, но исто така и со себе, Никој не очекува да имате сè под контрола.



Родителите како модели на улоги

Децата се силно ориентирани кон родителите. Обидете се да дадете примери што очекувате од вашите деца.



Останете сигурни

Обидете се да останете позитивни. Што направивме добро денес? Кои можности се моментално достапни за односот со моето дете или за учење во училиште?

Советодавна служба од Училишната психолошка служба на кантонот Аргау

Ние нудиме бесплатни телефонски совети:

- Семејни конфликти
- Прашања за образование и учење
- Прашања за однесување или благосостојба

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

Доколку е потребно, ние ќе ви помогнеме да најдете поддршка.
Може да се консултира преведувач.

Специјалистичкиот тим против семејно насилство нуди и совети за погодените семејства:

☎ 062 835 41 19