

**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

INFORMATIVNI LIST

Svakodnevni život sa koronom: Uputstva za porodice

Virus korone menja našu svakodnevicu. Ovaj informativni list Vam daje ideje, kao roditeljima i deci kako možete podnijeti i odnosi se na trenutnu situaciju i na savete školske psihološke službe koje pruža telefonski savet po potrebi.

Saveti za svakodnevni život sa decom i adolescentima



Svakodnevne strukture

Poznati procesi daju strukturu i sigurnost. Držite svakodnevnu svakodnevicu u što je moguće normalnijoj meri; Obratite pažnju na stalno isto vreme za spavanje i zajedničke obroke. Zajedno napravite dnevni raspored. Dogovorite se kada treba da uče deca. Pridržavanje dnevnog i noćnog ritma posebno je važno kod današnje omladine. Obratite se učitelju u vezi briga i pitanja o učenju u školi.



Porodica kao tim

Svaki član porodice može da se bavi kućnim poslovima koliko god je to moguće. Da bi se smanjili sukobi, jasni predhodni dogovori su neophodni.



Odgovor na pitanja

Pokažite svom detetu da su pitanja dozvoljena. Ne forsirajte tu temu. Gradite na poverenji. Da bi se konflikti izbegli, neophodni su jasni pregovori.



Aktivnosti

Trenutna situacija je prilika da zajedno provodimo vreme. Planirajte zajedničke aktivnosti kao cela porodica. Osobito mladim ljudima trebaju prilike da se povuku. Deca takođe ne moraju biti stalno zabavljena i Vi treba te imati vremena za sebe.



Kretanje

Kretanje ima pozitivan uticaj na našu psihi. Stres se smanjuje i ojača imuni sistem. Iddite kad god vam se ukaze prilika, na čist vazduh sa vasom decom. pridržavajte se pravila saveznog zdravstvenog servisa.. Kretanje je moguće i kod kuće. Na Internetu postoje programi obuke.



Mediji

Deca i adolescenti, trenutno mogu provesti više vremena pored ekrana. Jasni vremenski rokovi su bitni i sadržaj koji odgovara starosti. Društveni mediji prilika su mladima da ostanu u kontaktu sa svojim prijateljima.

Napomena za roditelje



Odnos sa stresom

Deca su vrlo osetljiva i osećaju kako su njihovi roditelji. Trenutna situacija dovodi do zabrinutosti i stresa. Pod stresom možemo biti manje strpljivi sa svojom decom. Manje smo strpljivi i postajemo glasniji. Zato je važno da i vi kao roditelji gledate na sebe. Razmislite šta je za vas dobro i šta vam lično pomaže da se nosite sa stresom.



Imati razumevanja

Deca i tinejdžeri različito reaguju na izmenjenu svakodnevicu. Možda je vaše dete sve više tužno, privrženo ili uplašeno, ili može reagovati provokativnim ili agresivnim ponašanjem. Razmislite šta možda stoji iza ovog ponašanja i pokažite razumevanje. Vašem detetu je trenutno potrebno puno sigurnosti razumevanja. Izbegavajte kazne ako je moguće. Recite svom detetu šta je dobro. Porodična pravila pružaju podršku.



Suočavanje sa sukobima

Momentalno provodimo puno vremena sa porodicom na malom prostoru. Zato može doći do više konflikta u porodici. Omogućiti svim članovima porodice da imaju vremena za sebe. Razgovarajte o tome šta se njih tiče i tražite zajedno rešenja.



Realna očekivanja

Vi kao roditelji nosite veliki izazov u momentu. Budite razumljivi i strpljivi prema svom detetu, ali i prema sebi. Nitko ne očekuje da imate sve pod kontrolom.



Roditelji su uzor

Deca su snažno orijentisana prema roditeljima. Pokušajte i Vi da ispunite ono što očekujete od svog deteta.



Ostanite sigurni

Pokušajte ostati pozitivni, šta smo danas uspeli? Koje su trenutne mogućnosti za vezu sa svojim detetom ili za školovanje?

Savetodavna usluga koju nudi školska psihološka služba kantona argaua

Nudimo besplatne telefonske savete kod:

- Pitanja podrške i obrazovanja
- Pitanja o ponašanju ili blagostanju
- Porodični sukobi

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

Ako je potrebno, mi ćemo vam pomoći da pronađete pravu ponudu podrške. Može se pozvati prevodilac po potrebi.

Specijalni tim za borbu protiv nasilja u porodici takođe nudi savete pogođenim porodicama:

☎ 062 835 41 19