

## Šta sad pomaže

### Budi dobar prema sebi. Positivne (Dobre) osećaje se prenose na familiju.

- Setiti se lepih događaja (slike, porodične priče), skovati interesantne planove.
- Krećite se u kući i vani. Dozvoljeno je sa decom biti vani u prirodi, sve dok ne bude od državne uprave drugačije regulisano. Pridržavajte se i dalje po propisanim pravilima higijene i pravila odstojanja. Šetajte se u prirodi (Šuma, ..., itd.) i igrajte se u dvorištu, bašti, ..., itd.

### Informacija

Sigurnost imate kroz proverene informacije. Ne bavite se puno sa pogrešnim informacijama, kroz to vam se povećava strah.

- Na mnogim jezicima na: diaspora-tv.ch
- Objasnite vašem detetu ovu situaciju. Čemu koriste ova pravila.

Deca i mlađe osobe su lično u manjoj opasnosti od virusa. Ova stroga pravila štite ugrožene grupe: ko ima određena druga oboljenja, i stare osobe. To pomaže da bolnice i doktori ne budu preopterećeni.

### Negativni osećaji

**Stanja kao strah, briga i bes** su sad normalni.

- Pričajte uvezi toga, crtajte, pišite dnevnik ili dopisivajte se preko maila (poruka) sa prijateljima i rodbinom
- Ne opterećujte se teškim mislima. Budite dobri prema samom sebi.
- Radite vežbe za opuštanje ([https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang\\_mit\\_Angst.pdf](https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf) ili nešto slično iz interneta)

### Porodična svakodnevica

Ne očekujte puno od sebe i od drugih, posebno ne od vaše dece. Izplanirajte ovo teško vreme tako da vam dobro ide.

- Jedna jasna dnevna struktura pomoći će vam. Orientirajte se na jednu normalnu svakodnevnicu. Isplanirajte fiksno vreme za učenje, obezbedite sebi dobro radno mesto.
- Planirajte zajedničko vreme i pause (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagstipps.pdf>)
- Radite kućne poslove (kuvanje, čišćenje, bašta) zajedno.
- Regulirajte vreme korišćenja za Medie (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

**Ko može pomoći, kad vama treba savet →**

## Kontakt kod pitanja i potreba:

Na [www.fjfs.ch](http://www.fjfs.ch) nalazite ideje i links.

## Pozovite nas!

### Socialna ustanova za školstvo Rorschach

#### **Burghalde i Kreuzacker**

Drobik Camenisch Monika

[ssa.oberstufe@fjfs.ch](mailto:ssa.oberstufe@fjfs.ch)

079 545 13 38

#### **Mühletobel i Schönbrunn**

Mainberger Viviane

[ssa.muehletobel.schoenbrunn@fjfs.ch](mailto:ssa.muehletobel.schoenbrunn@fjfs.ch)

079 919 72 80

#### **Pestalozzi i Mariaberg**

Picciolo-Kieliger Sarah

[ssa.pestalozzi.mariaberg@fjfs.ch](mailto:ssa.pestalozzi.mariaberg@fjfs.ch)

079 509 26 71

### Socialna ustanova za školstvo Rorschacherberg

#### **Schulhaus Klosterguet**

Widmer Claudia

[ssa.klosterguet@fjfs.ch](mailto:ssa.klosterguet@fjfs.ch)

079 196 01 51

#### **Schulhaus Wildenstein**

Müllli Barbara

[ssa.wildenstein@fjfs.ch](mailto:ssa.wildenstein@fjfs.ch)

079 870 53 22

#### **Schulhaus Steig**

Trefzer Samuel

[ssa.steig@fjfs.ch](mailto:ssa.steig@fjfs.ch)

079 872 19 33 oder  
058 100 82 60

### Porodično savetovalište

Eugster Daniela

Reitbahnstrasse 57

[daniela.eugster@fjfs.ch](mailto:daniela.eugster@fjfs.ch)

071 844 49 00

### **Korisni linkovi:**

[www.ankommen-sg.ch/corona](http://www.ankommen-sg.ch/corona)

[www.diaspora-tv.ch](http://www.diaspora-tv.ch)

[www.bag.admin.ch/bag/de/home](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home)

[www.kispisg.ch/coronavirus](http://www.kispisg.ch/coronavirus)

[www.maenner.ch/coronakrise-merkblatt/](http://www.maenner.ch/coronakrise-merkblatt/)

[www.fritzundfränzi.ch](http://www.fritzundfränzi.ch)

<https://www.youtube.com/watch?v=Tx1r1lpjekM>