

Cosa aiuta adesso

Essere gentili con se stessi. I pensieri positivi influiscono su tutta la famiglia.

- Pensate a ricordi positivi con l'aiuto di foto, storie di famiglia etc. Pianificate cose interessanti.
- Fate degli esercizi a casa e fuori con la propria famiglia. Si può ancora passare del tempo fuori, finché il consiglio federale non decide altrimenti. Continuate a rispettare le regole d'igiene e di distanza. Fate delle passeggiate nel bosco, dei giochi in giardino etc...

Informazioni

Acquisite sicurezza attraverso fonti di informazione affidabili. Non passate troppo tempo pensando ad informazioni negative, se no la paura aumenta.

- In diverse lingue: diaspora-tv.ch
- Spiegate la situazione ai vostri figli. Spiegate a loro che senso hanno le diverse misure preventive.

Per bambini e persone giovani in salute, il virus rappresenta un basso rischio. Le misure preventive rigorose proteggono i gruppi vulnerabili, ossia persone che hanno già certe malattie e persone anziane. Soprattutto per loro è importante che gli ospedali ed i medici non siano sovraccarichi.

Sentimenti negativi

Paura e rabbia in questo momento sono sentimenti normali.

- Parlate di questi sentimenti, disegnateli, scrivete un diario o comunicate con amici e parenti.
- Mettete poi i pensieri difficili da parte. Siate gentili con voi stessi.
- Rilassatevi con degli esercizi (https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf - su internet si trovano tante tecniche di rilassamento anche in lingua italiana)

Quotidianità con la famiglia

Non abbiate aspettative troppo alte per voi stessi e per gli altri, soprattutto non per i vostri bambini. Organizzate questo periodo difficile così che possa andare bene:

- Una chiara organizzazione quotidiana aiuta. Orientatevi alla normale vita di tutti i giorni. Pianificate orari fissi per studiare e fare i compiti, organizzate un buon posto studio per i vostri figli e figlie.
- Pianificate momenti da passare insieme e momenti di riposo (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagstipps.pdf>)
- Fate i lavori di casa (cucinare, pulire, giardinaggio) insieme.
- Regolate i tempi (social-)media (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

Chi può aiutare, se avete bisogno di aiuto? →

Contatti per domande e dubbi:

Su www.fjfs.ch trovate Idee e Link.

Chiamateci!

Schulsozialarbeit Rorschach

Burghalde und Kreuzacker

Drobik Camenisch Monika

ssa.oberstufe@fjfs.ch

079 545 13 38

Mühletobel und Schönbrunn

Mainberger Viviane

ssa.muehletobel.schoenbrunn@fjfs.ch

079 919 72 80

Pestalozzi und Marienberg

Picciolo-Kieliger Sarah

ssa.pestalozzi.marienberg@fjfs.ch

079 509 26 71

Schulsozialarbeit Rorschacherberg

Schulhaus Klosterguet

Widmer Claudia

ssa.klosterguet@fjfs.ch

079 196 01 51

Schulhaus Wildenstein

Müllli Barbara

ssa.wildenstein@fjfs.ch

079 870 53 22

Schulhaus Steig

Trefzer Samuel

ssa.steig@fjfs.ch

079 872 19 33 oder

058 100 82 60

Familienberatung

Eugster Daniela

Reitbahnstrasse 57

daniela.eugster@fjfs.ch

071 844 49 00

Link utili:

www.ankommen-sg.ch/corona

www.diaspora-tv.ch

www.bag.admin.ch/bag/de/home

www.kispisg.ch/coronavirus

www.maenner.ch/coronakrise-merkblatt/

www.fritzundfränzi.ch

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