

O que ajuda atualmente

Ser bom consigo proprio. Bons sentimentos transmitem-se no seio da familia

- Lembrar boas recordações (fotografias, histórias de familia), planejar lugares interessantes.
- Movimente-se em casa e lá fora. Poderá passear com os filhos na Natureza, enquanto não for proibido pelo Estado. Mantenha as regras de higiene e distância. Faça caminhadas na floresta, brinque nos quintais e jardins.

Informações

Mantenha segurança através de informações confiáveis. Não se preocupe muito tempo com más informações. senão o medo aumenta.

- Em várias linguas na : diaspora-tv.ch
- Explique aos seus filhos sobre a situação atual. Para que servem as medidas tomadas.

Crianças e jovens correm pessoalmente menos riscos de transmissão do Virus. As rígidas medidas tomadas, protegem os grupos mais vulneráveis (de maior risco): quem tem determinadas doenças e idosos. Assim ajudamos os hospitais e médicos a não estarem ainda mais sobrecarregados.

Sentimentos negativos

Medos, preocupações e raiva, são nestes momentos normais.

- Fale sobre o que o incomoda..., desenhe, escreva um diário ou pinte com amigos ou parentes
- Em seguida deixe de lado os pensamentos preocupantes, seja bom consigo proprio.
- Faça exercicio de relaxamento: (https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf ou então no Internet)

O dia a dia na familia

Não espere muito de si própria e dos outros, principalmente dos seus filhos-Plane nos tempos difíceis, para que passe melhor.

- Uma boa estrutura, ajuda e facilita. Oriente-se para uma vida cotidiana normal .
- Plane os tempos de aprendizagem em boa atmosfera .
- Plane os horários comuns e de descanso. (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagsstipps.pdf>)
- Faça as tarefas domésticas (cozinhar, limpar, jardinar) juntos.
- Regule os tempos da mídia (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

Kontakte bei Fragen und Anliegen:

Auf www.fjfs.ch finden Sie Ideen und Links.

Rufen Sie uns an!

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 Klostersguet

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

Nützliche Links:

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>