

Shka ndihmon tani

Bëhu mirë me veten. Ndjenjat e mira transferohen në familje.

☑ Sillni kujtime të mira (foto, histori familjare), bëni plane interesante.

Ushtrimi në shtëpi dhe jashtë saj. Ata mund të jenë në natyrë me fëmijët e tyre për sa kohë që asnjë qeveri nuk është urdhëruar nga qeveria federale. Vetëm mbajini rregullat e higjienës dhe distancës. Ecni në pyll, luani në kopsht ...

Informacion

Keni siguri përmes informacionit të besueshëm. Mos u shqetësoni për informacionin e keqia për shumë kohë, se frika do të rritet.

Në shumë gjuhë në: diasporë-tv.ch

☑ Shpjegoni situatën fëmijës tuaj masat që ju ndihmojnë.

Fëmijët dhe të rinjtë janë personalisht me rrezik të ulet nga Virusi. Masat e rrepta mbrojnë grupet e cenueshme: ata që kanë disa sëmundje të tjera dhe të moshuarit. I ndihmon ata nëse spitalet dhe mjekët nuk janë të mbingarkuar.

Ndjenjat negative

Frika, zemërimi janë normale tani.

☑ Flisni për ket, vizatoni, shkruani një ditar ose email me miqtë dhe të afërmit.

Pastaj i leni menjëherë mendimet e vështira.

Mendon mir për vetveten

☑ Bëni ushtrime relaksuese (www.fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf, mundi edhe ndryshe nga Interneti)

Jeta e përditshme në familje

Mos prisni shumë nga vetja juaj dhe nga të tjerët, veçanërisht nga fëmijët tuaj. Formoni kohën e vështirë në mënyrë që të shkojë mirë.

☑ Një strukturë e qartë ditore ndihmon. Orientoni veten në jetën normale të përditshme. Ndërtoni në kohë të caktuara mësimi, krijoni vende të mira pune.

☑ Planifikoni periudha të zakonshme dhe periudha pushimi (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagstipps.pdf>)

☑ Bëni punët e shtëpisë (pergaditni ushqim , pastroni, rreguloni kopshtin) së bashku.

☑ Rregulloni kohët e mediave (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

Kush mund të ndihmojë nëse keni nevojë për këshilla →

Ju mund të gjeni ide dhe lidhje në www.fjfs.ch

Na telefononi!

Puntortsociale të shkollat ne 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

Puntortsociale të shkollat ne 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

Këshillimi familjar

Eugster Daniela

Reitbahnstrasse 57

daniela.eugster@fjfs.ch

071 844 49 00

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>