

Yardımcı kılavuz

9400 Rorschach
Reitbahnstrasse 57
Telefon 071 844 49 00
www.fjfs.ch

FACHSTELLE
JUGEND
FAMILIE
SCHULE

▪ Kendinize iyi davranınız. Böylelikle olumlu duygularınızı Ailenizde aktaracaksınız.

-
- Güzel anılarınızı hatırlayın. Mesela eski albümlere/resimlere bakın ve Ailenizde yaşanan keyifli olayları konuşun bu size ve Ailenize mutluluk verip keyifli dakikalar yaşatacaktır.
- Hep birlikte yeni gelecek planları yapmayı ve yeni hedefler oluşturmayı düşünebilirsiniz.
- Evinizin içinde ve dışarıda bol bol hareket etmeye özen gösterin. Henüz sokağa çıkma yasağı getirilmemişken Ailenizle birlikte doğada vakit geçirebilirsiniz. Orman gezileri yapıp veya bahçenize çıkıp oyunlar oynayabilirsiniz. Önemli olan bunları yaparken tüm hijyen kurallarına uymanız ve insanlarla aranızda yeterli mesafeyi korumanızdır.

Bilgilenmek

Doğru kaynaklardan bilgi edinmeniz çok önemli. Asılsız haberlerle vakit kaybetmeniz sadece sizi gereksiz yere endişelendirecektir.

- Farklı dillerde: diaspora-tv.ch
- Çocuklarınıza bulunduğumuz durumu mutlaka anlatınız. Alınan tedbirlerin faydalarını bilmeleri çok önemli.

Özellikle, ağır hastalık geçirme riski yüksek olan mesela yaşlı insanların ve önceden farklı hastalıkları mevcut olan kişilerin korunması gerekmektedir. Çocuklarda ve daha genç insanlarda yeni Corona virüs kaynaklı hastalık zararsız seyrediyor. Alınan sıkı önlemler özellikle risk kategorisinde bulunan insanları korumayı amaçlıyor. Böylelikle gerekli olduğunda hastanelerde doktor ve kapasite yetersizliği yaşanmadan tedavi olunabilir.

Olumsuz duygu yönetimi

Korku, sinir ve öfke duyguları bu durumda gayet normaldir.

- İçinize atmayın ve mutlaka konuşun. Fikir olarak resme dökmeyi, bir günlük tutmayı veya Ailenize arkadaşlarınıza mail yazmayı düşünebilirsiniz.
- Sonrasında olumsuz duyguları tekrar bir kenara bırakın ve kendinize iyi davranın.
- Rahatlama tekniklerini bulabileceğiniz link:
https://fjfs.ch/wpcontent/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf veya farklı internet sayfalarından yardım alabilirsiniz

Günlük Aile Yaşamınızda

Kendinizden ve diğerlerinden beklentilerinizi azaltın özellikle çocuklarınızdan. Bu zorlu süreci iyi geçirebilecek şekilde hareket edin.

- Düzenli bir gün akışı çok destekleyici olabilir. Günlük yaşamınıza göre planlama yapabilirsiniz.
- Gün içinde belirli eğitim saatleri kararlaştırıp verimli çalışabilmek içinde rahat çalışma alanı veya ortamı oluşturmalsınız.
- Birlikte ortak geçireceğiniz zamanları ve dinlenme sürelerinizi belirleyiniz.
(<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagstipps.pdf>)
- Yemek, temizlik yapmak gibi her türlü ev işlerinde birbirinize destekçi olunuz
Sosyal ve genel medya kullanımınızı ve ekran saatlerinizi düzenleyiniz
(<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

Sorularınız ve destek almak için irtibat bilgilerimiz:

www.fjfs.ch link'inden fikir ve bilgi alabilirsiniz

Bizi arayın!

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 Mariaberg

Picciolo-Kieliger Sarah

ssa.pestalozzi.mariaberg@fjfs.ch

079 509 26 71

Schulsozialarbeit Rorschacherberg

Schulhaus Klostersguet

Widmer Claudia

ssa.klostersguet@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

daniela.eugster@fjfs.ch

Reitbahnstrasse 57

071 844 49 00

Nützliche Links:

www.ankommen-sg.ch/corona

www.kispisg.ch/coronavirus

www.diaspora-tv.ch

www.maenner.ch/coronakrise-merkblatt/

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

www.fritzundfränzi.ch