

ما يساعدنا الآن

ما يساعدنا الآن

حمل شعورا جيد لأن الأحاسيس الجميلة تنتقل لمن حولك، خاصة الأطفال
استحضر ذكرياتك الجميلة (صور.. حكايات العائلة.. ابتكر افكار جميلة...)
تحرك داخل منزلك قدر المستطاع مع أطفالك كذلك في الطبيعة ما دام ليس هناك من منع تجول حتى الآن
إهتم بالنظافة وحافظ دائما على مسافة من الآخرين (أقلها ٢ متر)
تنزه في الغابة، العب في الحديقة

إستعلامات

من وقت قصير بدأت السلطات ببيت معلومات موثوقة وقصيرة كي لا ترفع معدلات الخوف وبلغات متعددة على
(www.diasporatv.ch)
إشرح لأطفالك الأزمة الحالية وفوائد ما نفعه لتدارك عواقبها
الأطفال والمراهقين هم أقل عرضة لأخطار هذا الفيروس لكن الصرامة الغير إعتيادية تحمي الضعفاء اللذين يحملون أمراضا وكبار
السن وتساعد في منع الضغط على الأطباء والمستشفيات

أحاسيس سيئة

الخوف، الأرق، الغضب هي أحاسيس موجودة الآن أكثر من المعتاد
تكلم حول هذا الأمر. أرسم. أكتب يومياتك. تواصل مع أصدقائك وأقاربك عبر الأنترنت
أترك الأفكار السيئة جانبا
قم بمحاولات ترفيهية عبر الأنترنت مثلا
(www.fjfs.ch/wp-content/uploads/umgang_mit_angst.pdf)

يوميات العائلة

لا تتوقع الكثير من نفسك ومن الآخرين خاصة أطفالك. حاول تجاوز هذا الوقت الصعب بأفضل الطرق
ضع برامج يومية تساعد حاليا. عود نفسك على أن هذه أيام عادية. حدد أوقات التعليم. نظم لذلك مكانا في المنزل
حدد أوقات الإستراحة وأوقات الجلوس مع العائلة

(www.fjfs.ch/wp-content/uploads/alltagstipps.pdf, www.fjfs.ch/wp-content/uploads/handy-TV-in-Zeiten-der-krise.pdf)

حدد أوقات متابعة الميديا-

إذا احتجت مساعدة

اتصلوا للاستعلام على

www.fjfs.ch

وهذه قائمة بأرقام من يمكنكم الاتصال بهم

Schulsozialarbeit Rorschach

Burghalde und Kreuzacker

Drobik Camenisch Monika

ssa.oberstufe@fjfs.ch

079 545 13 38

Mühletobel und Schönbrunn

ssa.muehletobel.schoenbrunn@fjfs.ch

079 919 72 80

Mainberger Viviane

Pestalozzi und Mariaberg

ssa.pestalozzi.mariaberg@fjfs.ch

Picciolo-Kieliger Sarah

079 509 26 71

Schulsozialarbeit Rorschacherberg

Schulhaus Klostersguet

ssa.klostersguet@fjfs.ch

Widmer Claudia

079 196 01 51

Schulhaus Wildenstein

ssa.wildenstein@fjfs.ch

Müllli Barbara

079 870 53 22

Schulhaus Steig

ssa.steig@fjfs.ch

Trefzer Samuel

079 872 19 33 oder 058 100 82 60

Familienberatung

Eugster Daniela

daniela.eugster@fjfs.ch

Reitbahnstrasse 57

071 844 49 00

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