

Savjeti roditelja Corone

- Corona se čuje svuda.
- I djeca puno čuju o tome.
- Ne znate šta se događa.
- Svako se dijete ponaša drugačije pod stresom ili pritiskom.

Što bi se moglo dogoditi

- Djeca su možda umorna, nervozna ili anksiozna.
- Ili jedu manje.
- Djeca možda neće dugo ostati na jednoj stvari.
- Djeca mogu dobiti:
 - bolovi u trbuhu
 - glavobolja
- Djeca mogu povraćati.

Šta pomaže deci?

- biti sa djecom
 - Neka bude pravi dan:
 - o ustani
 - o jesti doručak
 - o jesti ručak
 - o Jedite večeru
 - o idi spavati
 - Bavljenje sportom: vožnja biciklom, trčanje, igranje lopte
- Ali ne s drugom djecom
- Jedite zdravu: voće povrće vode
 - Dajte djetetu vrijeme da se igra.
 - Nema slika i malo informacija o Coroni za djecu.

Kako razgovarati djecom o Coroni?

- Razgovarajte sa detetom. Samo ono što je istina.
- Slušajte dete.
- Odgovorite na pitanja deteta.
- Recite djetetu kako se može zaštititi.
- Dijete ne posjećuje druge ljude. Objasnite djetetu zašto je to tako.
- Razgovarajte s djetetom o svojim vlastitim strahovima.

Ako ste kod kuće u karanteni Kako da pomognem svom detetu?

Karantena se naziva kanton. Karantena je mjera zaštite ljudi. Ako ostanete kod kuće, znači domaći.

- Recite djetetu šta znači kućni karanten. Objasnite tako da dijete to razumije.
- Ostavite kontakte na mobilnom telefonu, laptopu, računaru.
- Dnevna struktura:
 - Određena vremena za jelo.
 - Određeno vreme za odlazak u krevet.
 - Fiksna vremena za igru.
- Kuhajte ono što dijete želi.
- Radimo zajedno u školi.

- Vježba je dobra za dijete.
- Čitanje i pisanje
- Pogodi zagonetke
- slikanje
- Pokazuju djetetu samopouzdanje i sigurnost za budućnost.

Šta kaže zakon?

Bolesti se moraju spriječiti. Zakon ima mogućnosti za to.

- Izveštavanje zdravstvenog odeljenja. Morate ostati kod kuće.
- Vlada kaže koji ljudi moraju ostati kod kuće.

Vlada štiti ljude. Bolest se više ne širi.

Šta možete učiniti u porodici?

- Kašalj u laktovima.
- Bacite tempo nakon kihanja.
- Operite ruke

Stvorite dnevnu strukturu

- ustani
- zategnite
- oprati
- doručkovati

Postavite ciljeve

- Pročitajte knjigu
- pisanje

Ostanite u kontaktu s drugim ljudima.

- Telefon
- Whatsapp
- Facebook
- Instagram

Bavljenje sportom.

- na stolici
- na podu

Uradite vježbe opuštanja.

- Dobijajte ideje na Internetu

Prepustiti se osjećajima. To je normalno.

- Ljuta
- Izvini
- plašljiv

Ako se pojave simptomi, nazovite liječnika.

- kašalj
- curenje iz nosa
- grlobolja

Mislite pozitivno i orijentirajte se na vlastite vrijednosti.

- porodica
- vjerovanje
- društvena mreža

Kome se možete obratiti ako imate zdravstvenih problema?

- Hausarzt
- Gesundheitsamt
- 116117

Kome se možete obratiti ako imate problema sa odgojem?

- Caritas: 07541 30000
- Kinderschutzbund: 07541 22124