

CORONAVIRUS

Rekomandime për prindërit



kontakt

Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ
Kantonsspital
Winterthur
Tel. 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

*Më shumë informacion ka
në dispozicion në*

**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**



Ju mund t'i gjeni të gjitha
informacionet tek:

**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

KSW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Të dashur prindër

Që nga mesi i marsit përditshmëria jonë u ndryshua me themel brenda ditës. Struktura jonë e përditshmërisë, që përfshin punën, shkollën dhe aktivitetet e kohës së lirë, papritur u zhbë. Masat e ndërmarra nga Enti Federal kufizuan dukshëm kontaktet tona sociale. Përshtatja me këtë përditshmëri të ndryshuar po është e vështirë për të gjithë ne.

Si prindër duhet që papritur të merrni përsipër edhe detyra të tjera dhe t'i ofroni fëmijëve Tuaj edhe siguri plotësuese në këtë kohë të përcjellë me pasiguri për të gjithë. E tëra mund të jetë një sfidë e madhe madje edhe një mbingarkesë.

Ju jeni modeli më i rëndësishëm për fëmijën Tuaj. Fëmija orientohet sipas sjelljes dhe sipas mënyrës se si Ju shkoni me situatën momentale. Shfrytëzoheni kohën e fituar në mënyrë jo vullnetare që të mendoni se çka është e rëndësishme për Ju, për fëmijën dhe familjen Tuaj. Që të mund ta përballoni më lehtë këtë situatë të vështirë po ua bëjmë me dije disa prej udhëzimeve, ideve dhe adresave.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Kantonsspital Winterthur

Ngulit

Ide dhe koncept:

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

Implementimi dhe redaktimi:

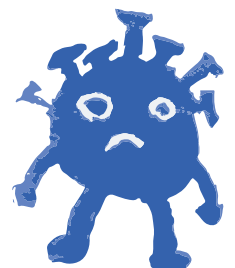
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sorgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Rekomandime për prindërit

Informacione për korona virusin që i përshtaten moshës

Shumica e fëmijëve dhe e të rinjve e dinë se duhet larë duart dhe duhet mbajtur distancë. Por mbi virusin korona shumica nuk kanë njohuri apo kanë edhe konceptim të gabuar për të. Për këtë arsye kanë edhe frikë dhe pjesërisht reagojnë edhe me panik. Lejojeni fëmijën të parashtrojë pyetje, por mos e detyroni për këtë. Në biseda me të merrni në konsideratë njohuritë që fëmija ka për virusin dhe korrigjoni informacionet e mundshme të gabueshme të tij. Fëmija Juaj duhet të dijë se para virusit ne nuk qëndrojmë duarkryq, por dimë se si të mbrohemi prej tij. Ju duhet të tregoheni të sigurtë, nëse nuk dini ndonjë gjë. Zgjeroheni njohuritë Tuaja së bashku me fëmijën Tuaj përmes filmave dhe informacioneve në internet për këtë temë. Filmi i shkurtë “Virusi korona i shpjeguar thjesht për fëmijët” (“Das Coronavirus den Kindern einfach erklärt” i Qytetit të Vjenës paraqet një bazë të mirë. Edhe libri i ilustruar “ Si me auto-stop në galaktikën e koronës” (“Per Anhalter durch die Corona-Galaxy”) gjendet po ashtu në internet.

Frikët ekzistenciale

Jo pak prindër kanë frikën e humbjes së vendit të punës apo zbritje të ndjeshme të pagës për shkak të rrjedhimeve ekonomike të pandemisë. Ata janë të dëshpëruar, përjetojnë net pa gjumë dhe meditojnë gjatë. Edhe këto frikë mund t’ia bartni fëmijës Tuaj. Fëmijët e kuptojnë shpejt se për çka është fjala dhe si ndihemi. Ata e kuptojnë dhembjen tonë nga e cila mund t’i kursejmë. Është, prandaj, e rëndësishme që ata t’i informoni me masë dhe në përputhje me moshën e tyre. Megjithatë, prej tyre nuk guxojmë edhe të presim shumë, por duhet të komunikojmë me persona të rritur të besueshëm dhe të këshillohemi me institucione kompetente.

Mbrojeni fëmijën Tuaj nga tepria e informacioneve. Mjafton që t’i dëgjoni apo t’i shikoni lajmet një deri dy herë në ditë, që të mund të informoheni mbi rrjedhën e pandemisë.

Fëmijët reagojnë në mënyra të ndryshme – kjo është normale

Fëmijët dhe të rinjtë reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj këtyre situatave të jashtëzakonshme ashtu siç reagojmë edhe ne të rriturit. Dërgesa disa fëmijë reagojnë posaçërisht me frikë dhe duke u lidhur shumë me persona të besueshëm, ka të tjerë që tërhiqen shumë në vete. Disa fëmijë të tjerë bëhen shumë më të paqetë se zakonisht dhe zemërohen shpejt. Disa të tjerë fillojnë të ankohen gjithnjë e më shumë për dhembje barku dhe koke. Përgjithësisht këto janë reagime “normale” në një situatë të jashtëzakonshme.

Në kohë të vështira fëmijët kanë nevojë për më shumë siguri, kujdes dhe përkushtim nga ana e prindërve të tyre. Dëgjojeni fëmijën Tuaj, nëse flet për ndonjë brengë apo frikë. Momentet e çlodhjes dhe të lojës ndihmojnë për rregullimin më të mirë të stresit.

Shkuarja me konfliktet dhe me dhunën

Në situatën aktuale shumë prej nesh përjetojmë stres. Me këtë mund të shtohen edhe tensionimet dhe konfliktet. Familjet dhe çiftet nuk janë të mësuara që për një kohë të gjatë të jetojnë në një hapësirë të përbashkët. Për këtë arsye është e domosdoshme që të bisedohen rregullat e bashkëjetesës dhe të krijimit të hapësirave të lira brenda mjediseve të banimit. Kjo ndihmon që ta qetësoni mendjen dhe të lironi energjitë eruptive. Definoni kohët e tërheqjes dhe lirim të hapësirave. Bëhuni zemërgjerë me të tjerët dhe me veten Tuaj. Komunikoni me fëmijët rregullisht se çka ka funksionuar dhe për çka duhet të kërkohet ende zgjidhje.

Nga përvoja dihet se në kohë krizash vjen deri te shtimi i dhunës. Dilni nga banesa për një shëtitje të shkurtë para se të shpërthejë dhuna. Kërkoni ndihmë me kohë, nëse jeni të prekur nga dhuna ose rrezikoni të ushtroni vetë dhunë. Shumë këshillimore kanë krijuar ndërkohë ofertat e tyre të këshillimit përmes telefonit apo online.

Vend-mbushjet me energji të “heroinave” dhe “heronjve” të virusit korona

A jeni të vetëdijshëm se në këto javë jeni duke bërë diç të jashtëzakonshme? A ia njihni vetes fare herë pas here këtë meritë?

Shëndeti Juaj është bazamenti që fëmijët Tuaj t’i përballojnë me sukses këto javë. Keni kujdes për veten Tuaj! Keni parasysh edhe atë që juve t’ju shkojë mirë! Bëni edhe pauza që të mund të merrni frymë!

Kontaktet

Burimet e të dhënave dhe adresa të tjera

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Shëndeti psikik në kohën e koronas

Nën <https://dureschnufe.ch> gjeni adresat e këshillimoreve dhe udhëzime të ndryshme për ruajtjen e shëndetit psikik gjatë krizës së virusit korona.

Oferta këshillimi për prindërit, çiftet, fëmijët dhe të rinjtë

Mjekët e fëmijëve dhe ata të familjeve, punëtorët socialë, shërbimet psikologjike shkollore janë të arritshme. Gjithashtu edhe ordinancat psikiatrike për fëmijët, të rinjtë dhe të rriturit. Disa prej tyre ofrojnë edhe këshillime si Homeoffice përmes telefonit apo në mënyrë virtuale (përmes videos).

“Paarlif” i Universitetit të Cyrihut ofron trajnim dhe mbikëqyrje falas.

Fondacioni “Institut Kinderseele Schweiz” ofron filma të shkurtë informativë, shumë linqe dhe po ashtu edhe këshillim anonim online:

<https://www.kinderseele.ch>

Fondacioni “Pro Mente Sana” i këshillon personat e ngarkuar psikik përmes telefonit dhe online: <https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Nën www.projuventute.ch ose përmes telefonit nën “147” ofrohen këshillime për fëmijët, të rinjtë dhe prindërit.

Ndihmë në rast të dhunës në familje apo dhunës seksuale:

www.okeywinterthur.ch

<https://www.frauenhaus-winterthur.ch>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

Oferta për shkarkim nga ngarkesat

Qyteti i Winterthur-it i koordinon ofertat e ndihmës ndër-fqinjësore:

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe>

Edhe Kryqi i Kuq Zviceran dhe Shoqata Zvicerane për Përbashkësi (Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SSG)) ofrojnë gjithashtu një platformë për-krahjeje dhe të ndihmës ndër-fqinjësore dhe të bartjes së porosive:

<https://www.fiveup.org/home>

KANTONSSPITAL**WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Me mbështetjen e:



Stadt Winterthur
Departement Soziales



kontakt

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
Kantonsspital Winterthur

Sekretariat

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel: 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch