

CORONAVIRUS

Zalecenia dla rodziców



Kontakt

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

*Wiecej informacji można
znaleźć pod tym adresem*
**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**



Wszystkie informacje można znaleźć
Internetu na stronie:

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

KSW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Drodzy Rodzice

W połowie marca codzienne życie w Szwajcarii zmieniło się zasadniczo z dnia na dzień dla nas wszystkich. Nasze codzienne obowiązki i przyzwyczajenia związane ze szkołą, pracą i hobby nagle zniknęły, a wytyczne Rady Federalnej poważnie ograniczają kontakty społeczne. Dostosowanie się do tej zmienionej codzienności jest wielkim wyzwaniem dla nas wszystkich.

Jako rodzice, musicie Państwo w krótkim czasie podjąć się wielu dodatkowych zadań i zapewnić swoim dzieciom bezpieczeństwo w tym niepewnym dla wszystkich czasie. Może okazać się to dla Was wielkim wyzwaniem ponad Wasze siły.

Jesteście najważniejszym autorytetem dla swojego dziecka, które wzoruje się na Waszym zachowaniu i na tym, w jaki sposób radzicie sobie z obecną sytuacją. Wykorzystajcie ten otrzymany czas do zastanowienia się nad tym, co jest naprawdę ważne dla Was, Waszego dziecka i Waszej rodziny. Aby wesprzeć Państwa w radzeniu sobie z tą sytuacją, chętnie udzielimy różnych wskazówek, damy pomysły i dalsze adresy.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Kantonsspital Winterthur

Drukuj

Pomsl i koncepcja:

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

Realizacja i edycja:

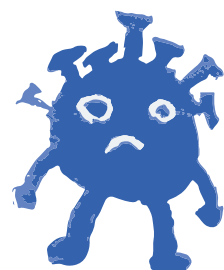
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

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



Zalecenia dla rodziców

Odpowiednia do wieku informacja o koronawirusie

Większość dzieci i młodzieży dokładnie wie, jak prawidłowo myć ręce oraz jaki zachować dystans bezpieczeństwa. O koronawirusie wiele osób ma jednak jeszcze mało informacji i tym samym mylnie wyobrażenie o nim. Często osoby te doświadczają uczucia strachu oraz paniki. Pozwólcie Waszemu dziecku zadawać pytania, ale nie zmuszajcie go do tego. Podczas rozmowy wykorzystujcie istniejącą wiedzę dziecka i jednocześnie prostujcie jego błędne informacje. Dziecko powinno wiedzieć, że nie jesteśmy bezsilni wobec wirusa, ale wiemy, jak się chronić. Jeśli jest coś, czego nie wiecie, rozmawiajcie o tym szczerze z Waszym dzieckiem. Poszerzajcie swoją wiedzę razem, czerpiąc informacje z filmów dla dzieci oraz z internetu.

Podstawowe informacje przedstawione są w filmie: «The corona virus simply explained to children» z Wiednia. Godna polecenia jest także książka obrazkowa «Autostop przez KORONĘ-Galaktykę», która jest dostępna w internecie.

Lęki egzystencjalne

Wielu rodziców obawia się utraty pracy lub drastycznych cięć płac ze względu na gospodarcze skutki pandemii. Są oni zdesperowani, cierpią na bezsenność i dużo rozmyślają. Również te obawy i lęki mogą udzielić się dziecku. Dzieci szybko wyczuwają nasze obawy i doświadczają cierpienia, którego możemy im oszczędzić. Dlatego ważne jest, aby informować je odpowiednio i adekwatnie do ich wieku. Nie oczekujcie od Waszych dzieci zbyt wiele. Szukajcie wsparcia wśród znajomych oraz w odpowiednich placówkach.

Chrońcie Państwo siebie i swoje dziecko przed zbyt dużą ilością informacji. Wystarczy słuchać lub oglądać wiadomości 1-2 razy dziennie i być na bieżąco z najnowszymi przekazami o przebiegu tej pandemii.

Dzieci reagują inaczej - to normalne

Dzieci i młodzież, podobnie jak my dorośli, inaczej reagują na tę niezwykłą sytuację. Podczas gdy niektóre z nich nagle stają się szczególnie niespokojne i lękliwe, inne reagują zwiększonym wycofaniem. Jeszcze inne dzieci są pobudzone i szybciej się złością. Niektóre częściej skarżą się na bóle brzucha lub głowy. Są to w zasadzie «normalne» reakcje na nietypową sytuację.

W trudnych czasach dzieci szczególnie potrzebują od swoich rodziców poczucia bezpieczeństwa, uwagi i troski. Słuchajcie swojego dziecka, kiedy mówi o swoich zmartwieniach i obawach. Rozrywka i gry, w których głównym celem są zabawa i relaks, również pomagają lepiej regulować stres.

Radzenie sobie z konfliktem i przemocą

W obecnej sytuacji wielu z nas doświadcza więcej stresu. Może to zwiększać napięcie i konflikty. Jednocześnie, zarówno jako rodzice, a także jako partnerzy, nie jesteśmy przyzwyczajeni do spędzania tak wielu godzin razem na ograniczonej powierzchni. Szczególnie ważne jest, aby w tym czasie omówić zasady wspólnego życia i dać sobie nawzajem wolną przestrzeń. Dlatego należy planować regularne ćwiczenia na świeżym powietrzu. Pomaga to w odprężeniu się i pozbyciu nagromadzonej energii. Ustalcie wspólnie czas i miejsce na odosobnienie. Bądźcie wyrozumiali dla innych i dla siebie. Regularnie wymieniajcie się z dziećmi informacjami o tym, co się sprawdziło i jakich rozwiązań należy szukać.

Doświadczenie pokazuje, że w czasach kryzysu przemoc domowa jest częstsza. Lepiej wyjść z domu na krótki spacer, zanim dojdzie do eskalacji konfliktu. Poszukajcie pomocy na wczesnym etapie, jeśli jesteście dotknięci przemocą domową lub ją stosujecie. Wiele poradni poszerzyło obecnie swoją działalność i zakres porad dostępnych przez telefon lub online.

Dla bohaterów kryzysu koronowego

Czy zdajesz sobie sprawę, że w tych tygodniach robisz niezwykle rzeczy? Czy od czasu do czasu poklepujesz się po ramieniu i czy od czasu do czasu nagradzasz się za swój wysiłek? Twoje zdrowie jest jednym z podstawowych warunków, aby Twoje dzieci dobrze przeżyły te tygodnie. Dbaj o siebie. Dbaj o swoje dobre samopoczucie. Zróbcie sobie przerwę na głęboki oddech.

Kontakty

Referencje i dalsze adresy:

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

Zdrowie psychiczne w czasach Korony

Na stronie **<https://dureschnufe.ch>** można znaleźć adresy różnych poradni oraz dalsze wskazówki, jak zachować zdrowie psychiczne w czasie pandemii koronawirusa.

Usługi doradcze dla rodziców, par, dzieci i młodzieży

Można skontaktować się z lekarzami pediatrami i lekarzami rodzinnymi*, służbą pomocy dzieciom i młodzieży, szkolnym pracownikiem socjalnym, szkolną poradnią psychologiczną, jak również psychologicznymi i psychiatrycznymi praktykami dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Niektóre z nich oferują również konsultacje domowe przez telefon lub wirtualnie (video-obstuga).

Trening paarlife online Uniwersytetu w Zurychu oferuje bezpłatne szkolenia i treningi.

Fundacja Institut Kinderseele Schweiz oferuje krótkie filmy informacyjne, wiele linków, a także anonimowy internetowy serwis doradczy dla dzieci i młodzieży z obciążonych rodzin: **<https://www.kinderseele.ch>**

Fundacja Pro Mente Sana doradza osobom zestresowanym psychicznie i ich krewnym przez telefon i online:
<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Pod adresem **www.projuventute.ch** lub telefonicznie pod numerem «147» można uzyskać porady dla dzieci, młodzieży i rodziców.

Pomoc w przypadku doświadczonej przemocy domowej i seksualnej

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

Oferty pomocy

Miasto Winterthur koordynuje oferty pomocy sąsiedzkiej:

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

SRC i Szwajcarskie Towarzystwo Charytatywne (SGG) oferują również platformę wsparcia dla pomocy i spraw sąsiedzkich: **<https://www.fiveup.org/home>**

KANTONSSPITAL**WINTERTHUR**

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

Przy wsparciu:



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