



Scurt & cuprinzător - 10 sfaturi pentru statul în casă



Recomandările următoare sunt gândite a servi drept sprijin și sugestie, ce pot fi ajustate și modificate întotdeauna în funcție de situația individuală. Pentru mai multe informații detaliate pe tema „Stați în casă”, consultați documentul [„Sfaturi pentru carantina la domiciliu și ieșirile cu caracter limitat”](#) disponibil pe pagina noastră.

Sfatul 1 Explicați-le copiilor ce se întâmplă

Pentru copii este important să înțeleagă ce se întâmplă și motivul pentru care sunt necesare anumite lucruri. Explicați-le ce este permis și interzis în momentul de față și că este important ca toți oamenii să fie implicați în acest sens. Discutați inclusiv cu copiii mici, pentru că acest lucru le conferă un sentiment de siguranță. Poate copilul dumneavoastră este nefericit sau nemulțumit. Fiți înțelegător că pentru copii este deosebit de greu să nu poată avea multe lucruri frumoase. Rămâneți calm și vorbiți clar, nu înjurați.



Sfatul 2 Liniștiți-vă copiii

Mulți copii care se simt rău capătă în acest moment teama că s-au infectat cu Coronavirus. Luați-le teama în serios și spuneți-le clar că știți ce e de făcut. Întrebați un specialist dacă dumneavoastră înșivă nu sunteți sigur că copilul dumneavoastră s-a infectat. Explicați-i copilului dumneavoastră că are „o imunitate beton” care face față cu brio bolilor și că acesta nu are niciun motiv să se teamă. Explicați-i de asemenea ce veți face în continuare pentru a ajuta „imunitatea beton” să țină piept bolii (ceai, repaus, medicamente, alte preocupări, alinare).

Sfatul 3 Întocmiți un plan zilnic și reguli

Scriveți sau desenați un plan cu toate punctele importante ale zilei. Un plan comun conferă copiilor sentimentul că munca lor contează. Printre activități se numără trezirea, igiena corporală ce implică inclusiv spălatul pe mâini, servirea mesei, jocuri, lecții și convorbiri telefonice cu persoane pe care membrii familiei nu le pot vedea în această perioadă. Stabiliți reguli: nu purtați discuții ce provoacă teamă în prezența copiilor, ci cu alți adulți. Oferiți fiecărui membru de familie posibilitatea de a se retrage și de a avea liniște.

Sfatul 4 Mai închideți câte-un ochi din când în când

Să vă fie clar un lucru: este normal să vă certați mai mult atunci când sunteți toți permanent împreună. Stabiliți-vă ca obiectiv să vă împăcați rapid. Acest lucru este mult mai important decât să „câștigați” o ceartă. Dacă observați că se ajunge la ceartă, nu vă presați copilul, ci întrerupeți situația. Continuați să discutați atunci când capetele nu mai sunt înfierbântate.

Sfatul 5 Certați-vă altfel

Discutați ca fiecare membru al familiei să poată spune „STOP” când i se pare că e prea mult. Astfel se face o pauză și se așteaptă până când toți s-au liniștit din nou. Este important ca toți să se lase unul pe celălalt în pace pentru o vreme și să meargă de exemplu în camere diferite sau în colțuri diferite ale camerei. Continuați discuția abia atunci când nicio persoană nu mai este agitată. Apoi căutați o soluție!

Sfatul 6 Jucați-vă și meșteriți prin casă cu copiii

Jocul, meșteritul și pictatul sunt importante pentru copii și ajută în caz de neliniște și plictiseală. Fără grădiniță sau after-school, unii dintre copii găsesc cu greu idei sau metode de a-și umple timpul de unii singuri. Nu înjurați, ci ajutați-vă copilul. Cel mai bine ar fi să vă implicați în joc sau să rugați copilul să vă arate ce s-a jucat, a meșterit sau a pictat copilul singur. Dacă este posibil, lăsați-vă copilul să participe la activitatea pe care o realizați. Utilizați televizorul și jocurile pe telefon doar pentru intervale limitate.

Sfatul 7 Lăsați spațiu liber adolescenților

Pentru copiii mai mari și adolescenți este deosebit de greu să stea „închiși” și să nu poată face prea multe lucruri. Fiți înțelegător și lăsați-le spațiu liber pentru a se retrage și pentru a fi chiar singuri. Permiteți-le să își contacteze prietenii pe telefon și internet și nu le luați telefonul drept pedeapsă în această perioadă. Încercați să terminați cearta încă din fașă și demonstrați că sunteți puternic prin faptul că nu vă lăsați provocat.

Sfatul 8 Faceți mișcare împreună cu familia

Ieșiți în aer liber! Încadrați în planul zilnic ieșirile afară, păstrarea distanței și regulile de igienă, pentru că mișcarea este importantă pentru toți.

Sfatul 9 Aveți grijă de propria persoană

Mulți părinți trebuie să facă față acum mult mai multor situații și acest lucru nu le este ușor. Încercați să realizați sarcinile succesiv, nu concomitent, și nu vă enervați atunci când lucrurile nu funcționează perfect. Toți suntem în aceeași oală! Faceți-vă treaba cât de bine puteți în fiecare zi și nu uitați să vă



relaxați. Dacă se acumulează prea mult stres, luați-vă un scurt moment de răgaz. Uneori 5 minute singur în baie sunt suficiente, în timp ce respirați adânc și lăsați apa să curgă printre mâini.

Descoperiți ce și cine vă este de ajutor, pentru a rămâne pe picioare.

Sfatul 10 Solicitați ajutor

Dacă observați că sunteți la capătul puterilor, că apar tot mereu certuri puternice și nu mai găsiți nicio soluție sau vă faceți griji pentru copilul dumneavoastră, solicitați sfaturi. Există instituții la care puteți apela și găsi sprijin. Este în regulă să aveți nevoie și să beneficiați de ajutor.

Vă dorim toate cele bune atât dumneavoastră, cât și familiei dumneavoastră!

Sursă: Fundația pentru Copii AETAS (2020): scurt și cuprinzător: 10 sfaturi pentru statul în casă Fundația pentru Copii AETAS. München. Material disponibil online pe www.aetas-kinderstiftung.de, stadiu: 13.05.2020.

Finanțat de:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Cu sprijinul:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**