

# نصائح وأفكار للأمهات والآباء والأوصياء القانونيين وجميع البالغين الذين يعيشون خلال أزمة الكورونا مع الأطفال.

**SELBSTlaut**  
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen  
Vorbeugung • Beratung • Verdachtsbegleitung

فجأة ، ستقضي الكثير من الوقت معاً في مساحة محدودة.

استمتع بحقيقة أن طفلك لديه المزيد من الوقت الآن.

لست متأكدًا ما يجب القيام به؟ إليك بعض الأفكار:

## القرب والمسافة

ناقش بنشاط القواعد الجديدة المتعلقة بالتقارب والمسافة. كيف انه بعض هذه القواعد قد يكون ممل، غير ملائم، يشعر بالوحدة وغير مريح. وماذا عنهم هو راحة، تحرير، مريح أو حتى مضحك.

هذه فرصة ممتازة للتحدث علناً مع الأطفال والمراهقين حول أي من التحية وطقوس الوداع مع الكبار، والأطفال الآخرين الذين يحبونهم أو لا يحبونهم، أو الذين يستمتعون بهم أحياناً فقط. ربما يكون هناك أقارب أو بالغين آخرين تكون لحياتهم مشوشة و مزعجة عندما يمنحون الأطفال قبلة، أو لهم رائحة غريبة، أو ينظرون إلى الأطفال بطريقة غير مريحة، أو تكون تحياتهم وتعليقاتهم غير ضرورية.

بروح تمكين الأطفال من الاعتداءات واللمسات غير المرغوب فيها، تعد هذه المحادثات فرصة رائعة للتعامل مع المواقف واللمسات التي تحدث في الحياة اليومية، وإذا لزم الأمر، قم بتغييرها.

## فيروس كورونا وحقوق الإنسان وحالات الطوارئ

أخبر أطفالك عن سبب وجوب اتخاذ تدابير ضد انتشار الفيروس، وبالتالي الكثير من الحقوق الأساسية لا تُمنح في الوقت الحالي. على سبيل المثال: حرية التجمع، الحق في التحرك بحرية، تحية الآخرين كيفما تشاء، اللعب في الخارج، وغيرها الكثير. الغوص في تاريخ هذه الحقوق ذات الأهمية الحيوية، و الذين حاربوا من أجلهم ولماذ، وكيف يتم تهديدهم مرارًا وتكرارًا، ولماذا تهتم بهم أنت شخصياً.

## من هو مفقود الآن ومن ليس كذلك

فكر مع أطفالك أكثر عن من يشتاقون إليه. ومن الذين لا يشتاقون لهم على الإطلاق. سوف تكتشف المزيد عن الأشخاص الذين يهتم بهم طفلك، ولكن أيضاً عن الأشخاص في حياتك الذين قد يخيفون طفلك ويجعلون حياته أكثر صعوبة.

## تؤثر هذه الاستراحة على الجميع بشكل مختلف

الاستراحة هي فوق كل شيء تحدياً، فرصة، للبعض فرضاً، للبعض الآخر ضغط لا يطاق، للبعض هو ببساطة إجازة، للبعض الآخر هو خطر، كابوس حتى، وبالنسبة للآخرين أمنية وتحققت ... والبعض ليس في استراحة على الإطلاق. يجب السماح بوجود هذه

التصورات المختلفة بشكل كبير للوضع الحالي بجانب بعضها البعض، ومن المستحسن التحدث عنها.

### الطبخ ، إعادة الترتيب، القراءة بصوت عال، تصفح ...

اسمح/ي لطفلك/ أطفالك بالطهي ولو للمرة، سواء كان خبز محمص على الفطور، أو وجبة كاملة. في الحياة اليومية، لا يكاد يكون هناك وقت للأطفال لطهي شيء يحلو لهم. لا يستمتع العديد من الأطفال والمراهقين بخبز البسكويت فحسب، بل يرغبون أيضاً في المشاركة في وصفات مفصلة، إذا أتاحت لهم الفرصة.

القراءة بصوت عالٍ تجعل الوقت يمر بشكل أسرع ويمكنك الغوص في جميع أنواع عوالم الخيال معاً.

التغييرات حول الشقة، وإعادة ترتيب الأثاث ، ووضع صور جديدة على الجدران - إجراء التغييرات معاً يجلب بعض النشاط والحركة في هذا السكن الملمزم.

اسمح لأطفالك بعرض التطبيقات والأجهزة الجديدة والاكتشافات الأخرى من العالم الافتراضي. تصفح إلى مواقع ويب وألعاب ودرشات ومعلومات جيدة معاً، على سبيل المثال حول أزمة الكورونا، أو القوانين المتعلقة بحقوق الأطفال (للمستقبل ، عندما يُسمح للجميع بالعودة) ، حول أدوات التعلم ، التربية الجنسية، وما إلى ذلك (انظر أدناه للحصول على بعض الاقتراحات).

### رحلة العقل

بدلاً من أخذ السيارة أو الحافلة أو القطار للاندفاع إلى المدرسة أو التدريب أو دروس الموسيقى وما إلى ذلك والعودة، خذ بعض الوقت لتصوير معاً المكان الذي ستذهب إليه، إذا لم يكن هناك حجر صحي.

### كيف أتعامل مع هذه الأوقات الغريبة ، كيف يتعامل الآخرون؟

إن التفكير في كيفية تعامل الأطفال والمراهقين الآخرين مع الوضع الحالي يفتح مجالاً لمناقشة الظروف المعيشية المختلفة ومقارنتها بالوضع الشخصي والتحدث بصراحة عن المشاعر.

### تكلم/ي

يأخذ وقتاً. يأخذ الشجاعة. لأنها قد تؤدي إلى مناقشات صعبة ومرهقة. لكن الصمت عبء أكبر. استخدم هذا الوقت الذي لديك مع أطفالك. حاول التحدث، سواء كان ذلك بضع دقائق في كل مرة ، أو نصف ساعة في وقت آخر. أطفالك لديهم الكثير ليقولوه.

### الحصول على مساعدة

إذا كنت غير قادر على الاستمرار، إذا كان شيء ما قاله طفلك أو أظهره يزعجك، إذا كنت تكافح من أجل فهم سلوك طفلك، إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، إتصل بنا. نحن فريق Selbstlaut، و نحن هنا من اجلك: [office@selbstlaut.org](mailto:office@selbstlaut.org)، من الاثنين-الجمعة 17-10: 8109031-01. وهناك العديد من مراكز المعلومات / الاستشارة الأخرى:

(قائمة مراكز الاستشارة)

(قائمة روابط مواقع الويب الموصى بها)

SELBSTLAUT

## Beratungsstellen und Einrichtungen in Wien:

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien:

<http://www.kja.at>

Ninlil, Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung:

<http://www.ninlil.at>

Tamar Beratungsstelle für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen:

[www.tamar.at](http://www.tamar.at)

Notruf. Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen:

<http://www.frauenberatung.at>

Wiener Männerberatung. Therapiezentrum und Informationsstelle für Männer, Projekte mit Burschengruppen:

[www.maenner.at](http://www.maenner.at)

Frauen beraten Frauen:

<http://www.frauenberatenfrauen.at>

Rosa lila Tip, Beratungszentrum von und für homosexuelle Mädchen, Buben, Frauen und Männer:

<http://dievilla.at>

Miteinander Lernen/Birlikte Ögrenelim. Beratungs-, Bildungs- und Psychotherapiezentrum für Frauen, Kinder und Familien:

[www.miteinlernen.at](http://www.miteinlernen.at)

BIZEPS – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben, Peer-Beratung mit der Aufgabe, behinderte Menschen und ihre Angehörigen in allen Lebensbereichen zu beraten:

<https://www.bizeps.or.at>

## Beratungsstellen und Einrichtungen in anderen Bundesländern:

Selbstbewusst, Verein für Sexualpädagogik und Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch, Salzburg:

[www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at)

Pia, Hilfe für Opfer sexuellen Missbrauchs, Linz:

<http://www.pia-linz.at>

Hazissa, Fachstelle für Prävention von (sexualisierter) Gewalt, Graz:

<http://www.hazissa.at>

Zebra, Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum, Graz:

<http://www.zebra.or.at>

## Hilfreiche Links für die Zeit der Ausgehbeschränkungen aufgrund von Corona für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erziehungsberechtigte und alle Bezugspersonen:

### Kinderrechte

Kinderrechte machen keine Pause:

<https://unicef.at/news/einzelansicht/kinderrechte-machen-keine-pause/>

### Informationen über Corona:

Info über Coronavirus für Eltern:

<https://unicef.at/news/einzelansicht/coronavirus-informationen-fuer-eltern>

Das Coronavirus Kindern einfach erklärt - ein Video der Stadt Wien:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw)

Corona-Quiz for children (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/fact-or-fiction-how-much-do-you-actually-know-about-coronavirus-covid-19>

Le Coronavirus expliqué aux enfants (Français/Französisch):

<https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>

How teenagers can protect their mental health during coronavirus (covid-19) (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

SELBSTLAUT

Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know – How to protect yourself and your children (English):

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19) (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Çocuğunuza Koronavirüs 2019'dan (COVID-19) nasıl bahsetmelisiniz? (Türkçe/Türkisch):

<https://www.unicef.org/turkey/hikayeler/%C3%A7ocu%C4%9Funuza-koronavir%C3%BCs-2019dan-covid-19-nas%C4%B1ls%C3%B6z-etmelisiniz>

### **Spiele und Beschäftigung:**

Ballübungen für Zimmer und Garten:

<https://sport.orf.at/stories/3060933>

Experimente für zuhause:

[https://www.helmholtz.de/.../Helmholtz\\_Schuelerlabore\\_Brochur...](https://www.helmholtz.de/.../Helmholtz_Schuelerlabore_Brochur...)

### **WienXtra Tipps für zuhause Spielen:**

<https://blog.kinderinfowien.at/tipps-fuer-zuhause>

<https://www.wienextra.at/spielebox/zuhause-spielen>

Kinderfreunde: Gruppenstunde:

<http://www.gruppenstunde.at>

Museen online:

<https://www.travelandleisure.com/.../museums-with-virtual-tou...>

<https://artsandculture.google.com>

### **Digitale Spiele:**

WienXtra: Digitale Spiele- und Eltern-Tipps:

[https://www.wienextra.at/.../Bros.../\\_games\\_broschüre\\_19\\_web.pdf](https://www.wienextra.at/.../Bros.../_games_broschüre_19_web.pdf)

### **Kinderbuch-Vorstellungen und Empfehlungen:**

[https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Literaturliste\\_-\\_Selbstlaut\\_-\\_Okt\\_2019.pdf](https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Literaturliste_-_Selbstlaut_-_Okt_2019.pdf)

<http://buuu.ch>

Sexuelle Bildung:

<http://dasmachen.net>

<https://s-talks.at>

<https://firstlove.at>

<https://liebenslust.at>

### **Website-Tipps für Jugendliche:**

<https://www.rataufdraht.at>

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/jugendliche>

Saferinternet.at für Eltern:

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern>

SELBSTLAUT