

Sav(ij)eti i ideje za majke, očeve, staraoce, za sve odrasle koji sa d(ij)ecom i omladincima proživljavaju korona krizu



Odjednom provodite puno vr(ij)emena zajedno na uskom prostoru.
Uživajte da vaše d(ij)ete konačno poseduje više vr(ij)emena.

Šta možete raditi u ovakvim okolnostima? Nudimo vam nekoliko ideja:

Blizina i daljina

Aktivno razgovarajte o trenutnim pravilima što se tiče blizine i daljine. Pričajte o tome šta vam je u ovoj situaciji naporno, šta vam sm(ij)eta, kada se os(ij)ecate neugodno ili usamljeno, ali i o tome šta je za vas možda olakšavajuće, oslobađajuće, prijatno ili zabavno. Ovo je jedinstvena prilika da sa vašom d(ij)ecom započnete razgovor o tome na koji način ona, na prim(ij)er, vole da se pozdrave ili rastave sa odraslima ili međusobno, a kako ne. U kojim situacijama vaša d(ij)eca aktivno pristaju na određeni fizički kontakt, a u kojima radije ne bi pristala, ali možda misle da nemaju izbora. Možda postoje rođaci ili porodični prijatelji čija brada grebe pri poljupcu, koji možda čudno mirišu, neprijatno gedaju ili čiji su pozdravi ili komentari neugodi i nepotr(ij)ebni. U cilju jačanja vaše d(ij)ece protiv neželjenih dodira ili čak seksualnog nasilja, razgovor na ove teme je odlična prilika da otvorite prostor i mogućnosti za tematiziranje svakodnevnih situacija i dodira i da, ako je potr(ij)ebno, u budućnosti nešto prom(ij)enite.

O Korona virusu, ljudskim pravima i izuzetcima

Informišite vaše d(ij)ete zašto postoje predostrožne m(ij)ere protiv širenja virusa i koja ostovna prava time trenutno ne važe, na prim(ij)er pravo na slobodno kr(ij)etanje, pravo na fizički kontakt i individualni izbor načina pozdrava, pravo da se napolju igra itd. Ovo je prilika da sa vašim d(ij)etom pričate o istoriji ovih važnih prava, ko i kako se za njih izborio, kada su u prošlosti ova prava bila ugrožena i zašto su za vas lično značajna.

Ko trenutno nedostaje, a ko ne

Razmislite zajedno sa vašim d(ij)etom ko vama i vašoj d(ij)eci trenutno najviše nedostaje. Isto, i ko im ne nedostaje. Tako ćete saznati koje su osobe za vaše d(ij)ete bitne, a isto tako od koga se vaše d(ij)ete možda plaši ili ko mu možda stvara probleme.

Prisilna pauza za svakoga pojedinačno znači nešto drugo

Pauza od sv(ij)ega može da bude izazov, isto i šansa, za nekoga opt(j)erećenje, za druge neizdrživ pritisak, za neke jednostavno odmor, za druge opasnost, košmar, možda i dugo željeno stanje... a neki baš u ovom trenutku nemaju pauzu. Drugačija shvatanja i doživljaji trenutne situacije mogu da postoje uporedno, najbolje je pričati o tome.

Kuvati, sređivati, čitati, surfovati na internetu...

Dozvolite da vaše d(ij)ete jednom kuva za vas, od tosta za doručak do glavnog jela. U svakodnevnom životu često nema v(ij)emena i prilike da d(ij)eca sama spremite to što vole da jedu. Monoga d(ij)eca i omladinci ne samo da rado prave kolače ili kekse, nego mogu spr(ij)emiti i komplikovane recepte, ako im se dopusti.

Čitanje naglas može da bude kvalitetno provedeno zajedničko vr(ij)eme, uplovite zajedno sa svojom d(ij)ecom u sv(ij)etove mašte.

Zajedničko reorganizovanje i m(ij)enjanje prostora donosi pokretnost za vr(ij)eme ovog propisanog mirovanja – unesite prom(ij)ene u vaš životni prostor, prom(ij)enite raspored nam(ij)eštaja, stavite nove slike i ukrase na zid...

Neka vam vaša d(ij)eca i tinejdžeri pokažu nove App-ove, ur(ij)edžaje i pronalaskе u virtualnom sv(ij)etu. Surfujte zajedno po dobrim stranicama, igricama, četovima i informacijskim sajtovima, na prim(ij)er na temu korona krize, zakona o zaštiti d(ij)ece i omladinaca (za ubuduće, kad budu op(ij)et mogla da izađu vani), mogućnostima učenja preko interneta, na temu seksualnog obrazovanja, d(ij)ećijih prava i tako dalje (dole ćete naći naše pr(ij)edloge korisnih stranica).

Putovanje u mislima

Um(ij)esto stresnog puta autom, autobusom ili vozom do škole, na trening, na muzičke časove i nazad, zaplovite u imaginarno putovanje, maštajte gd(ij)е biste žel(ij)eli da putujete kada nam kr(ij)etanje više ne bude bilo ograničeno.

Kako se drugi os(ij)еćaju u ovom vanrednom stanju, a kako ja

Razmislite zajedno kako je drugoj d(ij)eci i tinejdžerima, drugarima ili rođacima, u ovoj situaciji – time otvarate prostor za razmišljanje o različitim životnim okolnostima

u kojima d(ij)eca živ(ij)е, za poređenje sa sopstvanom životnom situacijom i os(ij)еćajima koje razmišljanja na ovu temu stvaraju.

Međusobni razgovor

Za razgovor sa d(ij)ecom treba vr(ij)emena, nekad i hrabrosti. Možda će pritom opt(j)erećujuće stvari postati tema. Ali ono što najviše opt(j)erećuje je ćutanje. Iskoristite ovo vr(ij)eme koje imate sa vašim d(ij)etom ili d(ij)ecom. Probajte da razgovarate, u jednoj situaciji nekoliko minuta, u drugoj pola sata.. Vaša d(ij)eca imaju mnogo toga da kažu.

Potražite pomoć

Ako vam je teško, ako više ne možete, ili vas nešto što je vaše d(ij)ete r(ij)eklo ili pokazalo uznemiruje, ako vam ponašanje vašeg d(ij)eteta uopšte nije jasno, ako vam tr(ij)eba pomoć – javite se. Mi, tim Selbstlaut, smo tu za vas: office@selbstlaut.org, od ponedjeljka do petka od 10 do 17 časova na broju 01-8109031, kao i mnoga druga sav(ij)etovališta, koja su tu za vas i vašu d(ij)ecu:

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

Notruf. Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen:

<http://www.frauenberatung.at>

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

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

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>

Beratungstellen und Einrichtungen in anderen Bundesländern:

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

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>

SELBSTLAUT

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

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>

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...

WienXtra Tipps für zuhause Spielen:

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

<https://www.wienxtra.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.wienxtra.at/.../Bros.../_games_broschüre_19_web.pdf

Kinderbuch-Vorstellungen und Empfehlungen:

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.saferinternet.at/zielgruppen/jugendliche>

Saferinternet.at für Eltern:

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

SELBSTLAUT