

بحران کرونا و کودکان در خانه

SELBSTlaut

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

توصیه و راهنمایی برای مادران، پدران، سرپرستان کودک و تمامی بزرگسالانی که در شرایط بحران کرونا با کودکان یا نوجوانان زندگی کرده، و از آنها نگهداری می کنند.

بحران کرونا به ناگهان شرایطی را ایجاد کرده که ما زمان زیادی را در کنار هم در یک محیط کوچک به سر می بریم. بیایید به این شرایط، به چشم یک غنیمت برای بودن بیشتر در کنار کودکانمان بنگریم.

نمی دانید چگونه این پیشامد ناگهانی را درون خانه مدیریت کرده و از این فرصت استفاده ی بهینه کنید؟
ما در زیر چند ایده و پیشنهاد برای شما داریم:

۱ سفر در خیال:

دست کودک را بگیرید و با هم به یک سفر خیالی بروید! بجای بیرون رفتن با اتومبیل، اتوبوس یا قطار، بجای رفتن سر کار یا مدرسه، ورزش یا کلاس موسیقی، بنشینید و به همراه کودک در مورد آنچه آرزو داشتید با جزئیات خیال پردازی کنید! اگر کرونا نبود چه ها می کردید؟ به کجا ها می رفتید؟

۲ آشپزی، ایجاد نظم و تغییر در محیط خانه، خواندن داستان با صدای بلند، اینترنت گردی:
در زندگی شلوغ روزمره، کودکان و نوجوانان به سختی اجازه یا امکان پیدا می کنند که گاهی غذای مورد علاقه خود را با دست خود آماده کنند. در این روزها، کودک یا نوجوان خود را تشویق کنید که در آشپزی و تهیه خوراک سهیم شود، حال چه آماده کردن نان تست صبحانه باشد و چه تهیه یک غذای خوش آب و رنگ. آنها از این تجربه لذت خواهند برد؛ نه تنها شیرینی کوکی، بلکه حتی دستور غذاهای پیچیده تر.

داستان خوانی جمعی و بلند نه تنها باعث می شود که زمان سریع بگذرد، بلکه شما را همراه با کودکان در دنیای خیالات غوطه ور خواهد کرد.

تغییر دکوراسیون خانه جابجا کردن مبلمان و تابلو ها؛ ایجاد تغییر در فضای خانه به همراهی کودکان باعث ایجاد جنب و جوش، حرکت و نشاط می شود.

به همراه کودک در اینترنت جستجو کنید، به سراغ سایت های با محتوای خوب بروید. بگذارید کودک اپ ها و بازی های تازه و برنامه های مورد علاقه اش را در فضای مجازی به شما معرفی کند. با هم از اینترنت مطلب بخوانید. (مثلا درباره ی بحران کرونا، قوانین مربوط به حق و حقوق کودکان، آموختن نرم افزارهای تازه، مطالب مخصوص به آموزش جنسی برای کودکان و نوجوانان، ...)

۳ نزدیکی و حفظ فاصله با دیگران در روابط روزمره:

این روزها برای والدین و سرپرستان فرصت مناسبی است که به یک امر مهم تربیتی بپردازند: آموزش و آگاه کردن کودک در زمینه ی حد و حدود نزدیکی فیزیکی یا روانی و حفظ فاصله متناسب با افراد دیگر. چنین آموزشی از جانب والدین برای پیشگیری از آسیب و حفظ سلامت روانی و جسمانی هر کودک و نوجوانی الزامی است.
برای این امر مهم صبر و حوصله به خرج دهید و بطور واضح و موثر با کودک صحبت کنید، بطوریکه کودک بتواند درک و

حس مناسبی از ارتباطش با افراد داشته باشد. درک چنین مسائلی برای کودک پیچیده، حساس و حتی گاهی بازدارنده هستند. با آنها در مورد احساس تنهایی یا راحت بودن در کنار افراد صحبت کنید. اینکه چه چیزهایی باعث می شود در حضور افراد راحت نباشند و یا بر عکس حس رهایی و سبکی کنند.

از آنها در باره حس شان در مورد عرف های ارتباطی با افراد مختلف صحبت کنید مانند، سلام کردن، دست و روبوسی، در آغوش کشیدن. اینکه با چه عرف هایی یا چه افرادی راحت نیستند. مثلاً شخص بزرگسالی که ریش زمخت دارد و هنگام روبوسی کودک اذیت می شود، یا اینکه کودک از نگاه یا نکته گویی های شخص دیگری حس نامطبوعی پیدا میکند. به کودک آموزش دهید که احساس خود را در چنین شرایطی درک کند و آگاهی درستی از فاصله فیزیکی، عرف اجتماعی و تفاوتش با لمس نا خواسته یا نامناسب داشته باشد و بتواند از خود محافظت کند.

۴ کرونا، حقوق انسانی و اعلام وضعیت فوق العاده:

برای کودک تفاوت وضعیت عادی و وضعیت فوق العاده را توضیح دهید، و اینکه چرا این محدودیت های اجباری ایجاد شدند. توضیح دهید که در وضعیت فوق العاده، حقوق طبیعی آنها که آزادی حرکت، آزادی ارتباط با دیگران و انتخاب آزاد در نحوه برخورد با دیگران (دست دادن و روبوسی، ...) موقتاً محدود شده. از اهمیت این حقوق طبیعی و تاریخی و تدوین و مبارزات مردم برای بدست آوردن این حقوق برای آنها بگویید.

۵ در این روزها دلمان برای چه کسانی تنگ می شود و چه کسانی نه؟

با کودکان در مورد اینکه دلش برای چه کسانی بیشتر تنگ شده و برای چه کسانی اصلاً تنگ نشده صحبت کنید. بدین ترتیب شما خواهید فهمید که چه افرادی در زندگی کودک شما تأثیر گزار هستند و چه افرادی اثر منفی داشته، زندگی آنها را دشوار می کنند.

۶ این تعطیلی های اجباری تأثیرات متفاوتی بر افراد مختلف دارند:

این تعطیل های اجباری، برای افراد مختلف می تواند متفاوت باشد، حتی برای کسانی که در یک خانه در کنار هم زندگی می کنند: برای بعضی یک چالش، برای بعضی دیگر یک فرصت، برای برخی یک تحمیل برای دیگری یک فشار غیر قابل تحمل. برخی این روزها را به چشم یک تعطیلات اجباری می بینند، برخی آرزوی آنرا داشته اند، اما برای عده ایی یک کابوس خطرناک است. در این حال عده ایی هم همچنان مشغول کارند. بهتر است که تمام اعضای خانه از این تفاوت ها آگاه باشند و با هم در مورد آن صحبت کنند.

۷ من چگونه با این شرایط کنار می آیم؟ دوستانم چه روشهایی دارند، روزهای شان را چگونه می گذرانند؟

با کودک خود در مورد شرایط مشابه یا متفاوت دیگر کودکان صحبت کنید. اینکه دیگر کودکان دوست و آشنا چگونه با شرایط امروزه کنار می آیند. بگذارید که کودک از آدانه احساسات خود را بیان کند و شرایطش را با دیگر کودکان و دوستانش مقایسه کند.

۸ با کودک یا نوجوان خود صحبت کنید:

صحبت کردن با کودک زمان می برد و حوصله و جسارت می طلبد. چرا که از دل این صحبت ها ممکن است انتظارات تازه ایی سر بر آورد و برای والدین درد سر شود. اما به خاطر داشته باشید که سکوت می تواند شرایط را پر تنش تر کند. از فرصت این روزها استفاده کنید و سعی کنید در طول روز هر از چندی برای دقایقی یا نیم ساعتی با کودک خود گفتگو کنید و گپ بزنید. کودکان حرف های زیادی برای زدن دارند!

۹ کمک بگیرید و مشورت کنید:

اگر از ادامه دادن نا توان شده اید، اگر کودک حرفی زد یا چیزی نشان تان داد، که شرایط را برای تان دشوار کرد، اگر از فهمیدن رفتار کودک یا نوجوان تان عاجز ماندید، اگر به کمک نیاز دارید، با ما در تماس باشید:

تیم مشورتی Selbstlaut برای کمک و راهنمایی به شما آماده است: office@selbstlaut.org
علاوه بر این، اطلاعات و راهنمایی های زیادی برای مراجعه و مشورت وجود دارند:

SELBSTlaut

Beratungsstellen und Einrichtungen in Wien:

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien:

<http://www.kja.at>

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

<http://www.ninil.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>

Beratungsstellen 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>

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>

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...

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