

Tisztelt Szülők!

Levelemmel az iskola pszichológusaként szeretném felajánlani segítségemet.

A koronavírus fertőzés megjelenésével új, eddig mindannyiunk számára ismeretlen helyzet állt elő. Természetes a félelem, amit ilyenkor érzünk. Minden új dolog félelmetes, mert ismeretlen. Ez az a természetes emberi reakció, ami segít bennünket abban, hogy a legjobban tudjunk alkalmazkodni az új és szokatlan helyzetekhez. A bevezetett központi intézkedések eddig még ki nem próbált forgatókönyvek, amit mi közösen is alakítunk.

Kollégáimmal, a Hajdú-Bihar Megyei Pedagógia Szakszolgálat Debreceni Iskolapszichológusi Munkacsoportjával összeállítottunk néhány szempontot, ötletet, link címet, melyet érdemes lehet áttekinteni. Az ajánlás célja, hogy támogassuk Önt/Önöket a szülői szerepben. Biztos vagyok benne, hogy tudja mozgósítani azokat a belső erőket, amik tovább viszik a problémák megoldása felé. Ha mégis úgy érzi, hogy segítséget szeretne kérni, a következő hetekben erre csak online lesz lehetősége.

**E-mail: [tabajdieva@gmail.com](mailto:tabajdieva@gmail.com), Viber: Tabajdi Éva, Facebook: Tabajdi Éva pszichológus**

A kialakult koronavírus- fertőzés miatti intézkedés máától mindannyiunk életét egy rövid időre átalakítja.

Gondolataink az új helyzetről:

- Ez egy átmeneti állapot, amit egy ideig megszokunk, viselünk.
- Nem lehet mindent azonnal jól, praktikusán megoldani. Adni kell időt magunknak és gyermekünknek is.
- Az Ön/Önök nyugalma iránymutató a gyermeke számára. Ha Anya/Apa nyugodt, akkor minden rendben van. Ezért mindennél fontosabb az Ön higgadsága.
- A gyerekek beszélnek egymással a koronavírusról. Fontos tudnia a szülőknek, hogy gyermekük mit tud, mit gondol, milyen esetleges félelmei vannak ezzel kapcsolatban. Lényeges az életkornak megfelelő tájékoztatás, de elsősorban az érzelmi támogatás. Ajánlunk egy linket, mely erre ad tanácsokat, hogyan beszéljünk a gyerekekkel a koronavírusról.

[https://anyupszi.blog.hu/2020/03/11/hogyan\\_beszelgessunk\\_a\\_gyerekekkel\\_koronavirusrol](https://anyupszi.blog.hu/2020/03/11/hogyan_beszelgessunk_a_gyerekekkel_koronavirusrol)

- Fontos egy napirend kialakítása, amit hétfőtől-péntekig betartanak közösen gyermekükkel az átmeneti időszakban, ezzel is biztonságérzetüket erősíthetik.
- Azoknak a szülőknek, akik otthon tudnak maradni gyermekükkel, a közös együttlét lehetőséget ad arra, hogy rugalmasan, személyre szabottan éljék a hétköznapokat.
- Azok a gyerekek, akik felügyelet nélkül maradnak otthon, a hirtelen kialakult "szabadsággal" sokféleképpen bánhatnak. Érdemes felmérni, hogy milyen szintű, milyen fajta szülői figyelem szükséges a napirendjük megtartásához, a hatékony online tanuláshoz. A szülői törődés szükséges ahhoz, hogy a napi tevékenységek optimális módon haladjanak.

- Az új helyzet okozta szorongás sokféleképpen jelenhet meg a gyermek viselkedésében. Lehet több testi kontaktusra van szüksége, lehet többet alszik, vagy kevesebbet, lehet többet eszik vagy kevesebbet. Ezeknek a szokásoknak az ingadozása teljesen természetes egy ilyen átmeneti, szokatlan helyzetben, ami sok esetben néhány nap alatt újra optimalizálódik.
- Lehetséges, hogy nem minden gyermek számára lesz az online oktatás annyira élvezhető, érthető, mint a megszokott iskolai hétköznapiakban. Az online oktatás másságáról érdemes a “milyen napod volt?” -beszélgetés keretében tájékozódni, ahol az esetleges nehézségek kiderülhetnek.
- Kisebbségben hasznos lehet az esténként a “beszéljük meg a holnapi napot” kezdetű beszélgetés. Ilyenkor közösen végiggondoljuk a másnapi teendőket kívánságokat, vágyakat. A tervezés segít abban, hogy biztos pontokat, kapaszkodókat keressenek és találjanak. Ezzel is csökken a belső feszültség, a bizonytalanság a szülőben és a gyermekben egyaránt.
- Az otthon töltött közös órák alkalmat adnak arra, hogy meséljenek a gyerekeknek. Meséljenek saját gyermekkorukról, próbálják ki a rég elfelejtett játékokat! Énekeljenek, mókázzanak is! A beszélgetés, a vicc, a móka, a zene, a tánc, a mozgás feszültségoldó hatással bír.
- A szorongás, feszültség csökkenthető az érintés révén is. Az - egyébként természetes - ölelés, átkarolás, megsimogatás, kézfogás akár egy film közös nézése alatt, odabújás, sokkal többet segíthet, mintha szavainkat keresgélve igyekeznénk megnyugtatni a gyermekeket vagy akár a felnőttek egymást.
- Fontos mindazonáltal szavakkal is biztatni egymást és a gyerekeket. pl. “Kitartunk!”, “Rendben lesz minden”, “Ügyesen, okosan végigcsináljuk, amíg kell!”, “Kihozzuk ebből a helyzetből is a legjobbat!”, “Vigyázunk egymásra”. Lehet akár “családi csatakiáltást” kitalálni, mint a játékos sportvetélkedőkön. Akár minden reggel nyithatjuk és/vagy este zárhatjuk ezzel a napot, ezzel is erősítve egymást és magunkat.
- A nap végén mindenki leírhatja egy füzetbe - “örömnapló”-ba, hogy aznap mi volt, ami örömet okozott számára, lehet az egy apróság is. Pl. kisütött a nap, jó illata van az ibolyának a kis vázában, ma neveltünk egy jót, láttam egy aranyos cicás videót, felhívtam a barátnőm, kiselejteztünk régi kacsákat egy fiókból, stb.
- A “mi lesz most, illetve majd velünk?” kérdésre egy bizonytalan helyzetben nagyon nehéz válaszolni. De mindenképp segíthet, ha a közel illetve távolabbi jövővel kapcsolatban célokat tűzünk ki magunknak, és az egész családnak is. Pl. Ha vége lesz ennek, majd jól megünnepeljük, egy fagyizással vagy Vidám parkkal stb...
- A szülők által mutatott felelősségteljes magatartás irányadó a gyerekeknek. A gyerekek számára betartandó szigorítások csak akkor lehetnek hatékonyak és számukra is elfogadhatók is, ha a szülők- hitelesen - maguk is hasonlóan betartják, amit számukra is szükséges.  
Ha most szigorúbban korlátozzák a gyermekük mozgásterét, akkor a saját mozgásterük korlátozása is megerősíti ennek fontosságát.
- A gyerekek tarthassák a kapcsolatot online a barátaikkal, legyen lehetőségük közös online játékokra, mivel a személyes találkozásra nincs lehetőségük.

Linkajánló:

1. Diákoknak a jelenlegi helyzetről, egy pedagógus tollából, Jocó bácsitól.

[https://www.facebook.com/search/top/?q=joc%C3%B3%20b%C3%A1csi&epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/search/top/?q=joc%C3%B3%20b%C3%A1csi&epa=SEARCH_BOX)

2. Segédanyag szülőknek /gondviselőknek a koronavírussal való családi megküzdéshez.  
(Iskolapszichológusok Módszertani Bázisának ajánlásával, NCTSN által összeállított írás)

[https://drive.google.com/file/d/1uF2xLL4a6CIRx1Yh4R-64asKiJZz17At/view?fbclid=IwAR3BKccLizmTzC4DdTjI0I15267Fig\\_MCCvyNKIJzXbIT2NINxsRecbdA](https://drive.google.com/file/d/1uF2xLL4a6CIRx1Yh4R-64asKiJZz17At/view?fbclid=IwAR3BKccLizmTzC4DdTjI0I15267Fig_MCCvyNKIJzXbIT2NINxsRecbdA)

3. Online műsorok élőben:

[https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/elo-kozvetitesek-a-nagyvilagbol-idorendben-mutatjuk-a-lehetosegeket/?fbclid=IwAR2UWgMw1bbzDDYRZIkPsBYmYiKiJgRCf4DIT8b1-4W\\_3fEo39TI\\_sZsgDw](https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/elo-kozvetitesek-a-nagyvilagbol-idorendben-mutatjuk-a-lehetosegeket/?fbclid=IwAR2UWgMw1bbzDDYRZIkPsBYmYiKiJgRCf4DIT8b1-4W_3fEo39TI_sZsgDw)

Hogy kulturális műsorok ne maradjanak el, ezért online közvetítik.

Lehet válogatni belőle otthoni hasznos időtöltésre.

4. Alsósoknak ajánljuk a Pagony Mesecsatornát:

<https://www.youtube.com/user/pagonypozsonyi>

Debrecen, 2020.03.16.

Tabajdi Éva  
iskolapszichológus