

# Koronavírussal kapcsolatos játékoztató általános iskolás gyermekek és szüleik részére

<b>I. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK</b> .....	1
<b>I.1. Mit érdemes tudni róla?</b> .....	1
<b>II. Beszéljünk...de HOGYAN?</b> .....	3
<b>Beszélgetéshez való szempontok</b> .....	3
<b>III. Hogyan ismerem fel, ha gyermekem szorong? Hogyan tudok neki segíteni?</b> .....	5
<b>Életkorra lebontott jellemzők</b> .....	5
<b>IV. Szorongásoldás, stresszel való megküzdéshez segítség</b> .....	7
<b>V. Kapcsolattartás elvált szülők esetén</b> .....	10
<b>Hogyan működjön tovább a kapcsolattartás a következő hetekben?</b> .....	10
<b>VI. ÖTLETTÁR</b> .....	12

## **I. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK**

A Koronavírussal (COVID-19) kapcsolatos információk gyorsan változnak, hiszen napról napra új részletek merülnek fel, új intézkedések lépnek érvénybe. A helyzettel kapcsolatos fontos információkról való tájékozódás és felkészülés által csökkenthetjük a stresszt és az esetlegesen fellépő szorongást.

### **I.1. Mit érdemes tudni róla?**

- A koronavírusok egy nagy víruscsalád, amelyek különféle megbetegedéseket okoznak a megfázástól a súlyosabb betegségekig.
- A COVID-19 egy új koronavírus-törzs által okozott betegség, amelyet korábban embereknél még nem azonosítottak. COVID-19 egy légzőszervi megbetegedés, amely

főként emberről-emberre terjed.

- Jelenleg nincs védőoltás, illetve konkrét kezelés ellene, így a legjobb védekezés a fertőzésnek való kitétel elkerülése.
- Eddigi kutatási eredmények alapján a gyermekek esetén kisebb az esélye a fertőzésnek, a kutatások és más országok adatai a **gyermekek körében nem számoltak be** a betegség súlyos kimenetelének kockázatáról.
- A más – súlyosabb – betegségben szenvedő gyerekek esetén a betegségnek más rizikója lehet, ebben az esetben érdemes egyeztetni a gyermek kezelőorvosával.
- Alapvetően a betegség azonban **nem** a gyermekekre nézve veszélyes, ennek megfelelően a gyermekek részére az általános óvintézkedések betartása javasolt. A vírus terjedésének megakadályozása céljából a WHO ajánlásai mentén többféle központi intézkedés van jelenleg is érvényben, amelyek célja a vírus terjedésének visszaszorítása, lassítása és a veszélyeztetett idős populációnak a védelme.

Fontos, hogy a **BESZÉLJÜNK** róla! A családi beszélgetésre egy kényelmes, otthonos helyen kerüljön sor, ahol mindenki részt tud venni, és tud kérdést feltenni, véleményt megfogalmazni. Érdeemes a kisebb gyerekekkel esetleg külön beszélni erről, hiszen akkor a beszélgetést lehet az ő nyelvezetükhöz igazítani, és jobban át lehet beszélni a specifikus félelmeket, tévképzeteket, melyek bennük vannak.

(forrás: A segédanyagot a The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) állította össze Magyar nyelvre történő fordításában segédkezett: Pál Kata Dorottya, Barnabás Helga, Patassy Dávid)

## II. Beszéljünk...de HOGYAN?

### Beszélgetéshez való szempontok

Deliága Éva gyermekpszichológus blogja alapján a beszélgetés tartalmazhatja a következőket:

1. **A gyermek életkorához és fejlettségi szintjéhez illő magyarázatot adjon a történésekre.**

Például: „*Van most egy betegséget okozó vírus, ami miatt most itthon maradunk, hogy ne kaphassuk el. Gyakran megmossuk a keziünket, mert így tudunk védekezni a vírus ellen, ami elpusztul az alapos szappanos kézmosástól. Itthon biztonságban vagyunk, és, ha ilyen óvatosak leszünk, egészségesekek maradunk.*”

2. Mondjuk el, mit teszünk mi a szülei és mit tehet most meg ő, fontos hogy azt érezze, nem vagyunk teljesen tehetetlenek ebben a helyzetben és ezáltal az aktív megküzdésre helyezzük a hangsúlyt. **Tanítsa meg a gyereket az alapos szappanos vagy fertőtlenítőszeres kézmosásra.** Ezt lehet játékosan is: pl. csillámporral beszórjuk a kezünket, ezzel szemléltetjük, hogy olyan alaposan kell megmosni, hogy minden csillámszem lejjön róla.

Tüsszentsen a könyökébe, tanítsa meg ezt a gyermeknek is. Orrfújáskor az elhasznált papírzsebkendőt azonnal dobják ki a kukába.

3. **Ne árassza el a gyereket információval,** adatokkal, mert ez fokozza a veszélyérzetét. Nem szükséges tudnia a gyerekeknek, hogy hány darab korona vírus fertőzött van az országban, vagy hányan haltak meg pontosan. Fogalmazzon tömören, egyszerűen, hangsúlyozva a megtartott kontrollt és biztonságérzetet.

4. **Válaszoljon röviden** a gyerek kérdéseire. Nem a tényszerű közlés a lényeg, hanem az érzelmi töltet: **szavai sugározzanak nyugalmat, természetességet.**

5. A betegség kapcsán előtérbe kerülhet a halál témája. Nyugtassa meg a gyereket, hogy az Önök családja nincs veszélyben és hitétől és világnézetétől függően beszélhet neki arról, hogy mi történik a halál után.

6. **Ne legyenek a vírussal kapcsolatban tabu témák,** válaszoljon a gyerek minden kérdésére, szem előtt tartva, hogy nem kis tudóst akar belőle faragni, hanem a cél a megnyugtatás.

7. Próbálja kideríteni, hogy mit tud a gyerek a vírusról, és tegye rendbe a fejében a téves, vagy félreértett információkat. Sok gyerek innen-onnan hallott már dolgokat, és elég nagy zűrzavar lehet egyesek fejében. Érdemes ezt kibogozni, mert ezek a félinformációk nagyon sok szorongásnak adhatnak táptalajt.
8. A  **felnőtteknek szóló**, vírussal kapcsolatos  **tartalmakat**, a híradót  **ne engedje a gyerekeknek** nézni, hallgatni.

Ne beszéljen a gyerek füle hallatára arról, hogy mennyire kétségbe van esve, és, nem tudja, mit tegyen. Ha érez ilyet, ezt ne a gyerek előtt kommunikálja. Kérjen tájékoztatást, vagy szakmai segítséget, ha saját aggodalma túlzott mértéket öltene.

( <https://segitohalo.hu/temak-lista/covid19/?fbclid=IwAR24Ct-whDTgaFXIODvnm3mjk05HjVeEen-y3rVKlhpfkpUXe7uAMZxlppM> )

DE: fontos hogy beszélhetünk az érzéseinkről, félelmünkről is, mert ez hozzátartozik a hitelességhez, de fontos, hogy azt is hozzátegyük, hogyan küzdünk meg vele, mert ezzel mintát nyújtunk.

9.  **Biztosítsuk arról, hogy mindig elmondhatja az érzéseit, gondolatait, kérdéseit** ezzel kapcsolatban. pl. „Jó hogy elmondtad ezeket.” „Örülök, hogy tudtunk erről beszélgetni.”
10.  **Ne fenyegetéssel vegye rá a gyereket arra, hogy mosson kezet** és tartsa be a biztonsági előírásokat. Megindokolhatja, hogy ez miért elengedhetetlen, de ne ijesztgesse végletes kimenetellel.
11. Ne csak elvárja a gyerektől, hogy engedelmeskedjen az új szokásokhoz, tisztasági rituálékhoz, magyarázza el fontosságukat, ok-okozati összefüggésüket.
12. Teremtsünk lehetőséget, hogy a benne lévő feszültséget kiadhassa. A kicsiknek segít, ha kijátszhatják, hagyd, hogy kórházast, mentőset játszanak. A nagyobbaknál előkerülhetnek az alkotás eszközei, bátorítsuk, hogy rajzoljon, fessen, írjon

**Rendszeresen térjenek vissza a témára változás esetén, illetve ha úgy látják nyomasztja a gyermeküket a helyzet!**

**III. Hogyan ismerem fel, ha gyermekem szorong? Hogyan tudok neki segíteni?**

**Életkorra lebontott jellemzők**

<b>ÉLETKORI CSOPORT</b>	<b>GYERMEK REAKCIÓI</b>	<b>HOGYAN SEGÍTHETÜNK?</b>
<b>ISKOLÁSKOR (6-12 év)</b>	<p>Ingerlékenység, hiszti, nyafogás, agresszív viselkedés</p> <p>Ragaszkodás, rémálmok</p> <p>Alvásban és étvágyban bekövetkező változások, zavarok</p> <p>Fizikai tünetek (fejfájás, hasfájás)</p> <p>A kortársaktól való eltávolodás, érdeklődés elvesztése</p> <p>Versengés a szülők figyelméért</p> <p>Feledékenység a házimunkával és az újonnan megtanultakkal kapcsolatban</p>	<p>Türelem, tolerancia, megnyugtató</p> <p>Játékidő, kapcsolattartás a barátokkal telefonon és interneten keresztül</p> <p>Rendszeres testmozgás és nyújtás</p> <p>Ismeretterjesztő tevékenységek (munkafüzetek, ismeretterjesztő játékok)</p> <p>Részvétel a házimunkában</p> <p>Finom, de határozott szabályrendszer</p> <p>Az aktuális kitörés megbeszélése, a gyermek ösztönzése, hogy kérdéseket tegyen fel; beszéljük meg, hogy a család és a közösség, vagy az ország milyen intézkedéseket tesz</p>

		<p>Játékon és beszélgetésen keresztül támogassuk a gyermeket a gondolatai kifejezésében</p> <p>Találjunk ki közösen ötleteket, hogyan óvjuk meg egészségünket, és tartsuk fenn a családi napirendet, rutint</p> <p>A médiahasználat korlátozása, beszéljük meg, mit látott, hallott a gyermek az interneten, kortársaktól</p> <p>Kezeljük a megbélyegzést, diszkriminációt és tisztazzuk a félreértéseket</p>
<p><b>SERDÜLŐKOR</b> <b>(12-14 ÉV)</b></p>	<p>Fizikai tünetek (fejfájás, kiütések, stb.)</p> <p>Alvásban és étvágyban bekövetkező változások, zavarok</p> <p>Energiaszegénység, fátsultság</p> <p>Az egészségfejlesztő viselkedés elhanyagolása</p> <p>Elhatárolódás a kortársaktól és szeretettektől</p> <p>Aggodalmak a stigmával, megbélyegzéssel és igazságtalansággal kapcsolatban</p> <p>Iskolakerülés</p>	<p>Türelem, tolerancia, megnyugtató</p> <p>A rutinok folytatásának támogatása</p> <p>Bátorítás a kitörések megbeszélésére kortársakkal, családtagokkal (de ne erőltessük ezeket)</p> <p>Kapcsolattartás a barátokkal telefonon, interneten, játékokon keresztül</p> <p>Részvétel a családi rutinban: házimunkában, a fiatalabb testvérek támogatása, ötletek és stratégiák gyűjtése az egészség megőrzése érdekében</p>

		A médiahasználat korlátozása, a látottak és hallottak megbeszélése
		A stigma, előítélet és igazságtalanság megbeszélése és kezelése

(forrás: A segédanyagot a The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) állította össze Magyar nyelvre történő fordításában segédkezett: Pál Kata Dorottya, Barnabás Helga, Patassy Dávid)

#### **IV. Szorongásoldás, stresszel való megküzdéshez segítségék**

- ✓ A hétköznapi tevékenységeket érdemes úgy átalakítani, hogy azok alkalmazkodjanak a jelenlegi helyzethez, és figyelembe vegyék, mi az, ami teljesíthető most.
- ✓ Az elvárásokat, prioritásokat is próbálja meg úgy átszervezni, hogy jobban fókuszáljunk arra, mi ad értelmet, elégedettséget számunkra. Hagyjon magának és gyermekének kis „szüneteket”, amikor elszakad, eltávolodik a stresszes szituációtól! Például: 5-10 perc „nyugi idő” kérése, amikor mindenki elvonulhat, átgondolhatja a helyzetet, utána közös megbeszélés.
- ✓ Próbálja meg az automatikus negatív gondolatokat, önmagának ártó állításokat kontrollálni, és helyettesíteni hasznosabb gondolatokkal, melyek inkább segítségünkre vannak ilyen helyzetben.
- ✓ Fontos, hogy a szülő szerepmodell a gyermekei számára, így ebben a helyzetben a stresszel való megküzdésben is szerepmodell számukra. Ahogyan kezeli a stresszel teli szituációt, hatással van arra, ahogyan gyermekei kezelni tudják saját aggodalmukat.
- ✓ Relaxációs módszerek: A szorongás kezelését segítő módszereket, így légzéstechnikákat, jógát, autogén tréninget, relaxációt, meditációt is érdemes rendszeresen alkalmaznunk,

hogy szinten tartsuk a stresszt. Ezek egyikéhez sem kell elhagynunk az otthonunkat, elég a YouTube vagy az erre specializálódott mobilalkalmazások (pl. Headspace, Calm).

- ✓ Öngondoskodás: Ilyenkor kiemelten figyeljünk azokra a tevékenységekre, amelyek a mindennapok során is a stresszel való megküzdést segítik, így lehetőség szerint a sportra, a társas támogatásra, a kiegyensúlyozott, rendszeres étkezésre és az elegendő pihenésre. Ne hanyagoljuk el azokat a tevékenységeket, amelyek a pozitív élmények megélését teszik lehetővé számunkra, csak igazítsuk a kialakult helyzethez: személyes találkozó helyett például hívjuk fel telefonon a szeretteinket, edzőterem helyett menjünk a szabadba futni!
- ✓ Negatív gondolatok átkeretezése A szorongással általában kéz a kézben járnak az irracionális gondolatok, melyek ilyenkor jelentősen felerősödhetnek. Főleg azok veszélyeztetettek ebben, akik amúgy is hajlamosak a gondolati torzításokra (pl. depresszióval, szorongásos zavarral, pánikbetegséggel küzdők), de a pánikhangulat és a félelemkeltő hírek terjedésének hatására tömeg-szinten is könnyen bekövetkezhet a realitásvesztés.  
Ilyenkor hatékony eszköz lehet **az átkeretezés**, melynek során a negatív, irracionális gondolatainkat megpróbáljuk lecserélni az aktív megküzdést segítő, racionális gondolatokra, azaz más, realisabb értelmezési keretet keresünk.

### **A koronavírusssal kapcsolatban jellemző gondolkodási torzítások, és átkeretezésük:**

- **Katasztrófizálás:** a legnegatívabb előrejelzéseket tartjuk valószínűnek, és a legrosszabb bekövetkezését a legrealisabbnak (pl. „mindenki el fogja kapni a vírust”).  
**Átkeretezés:** a tények és statisztikák alapján mérjük fel a reális esélyeket (Mi fog a legvalószínűbben történni? pl. „sokan elkapják a vírust, de a legtöbben nem betegednek meg nagyon”), illetve dolgozzunk ki aktív megküzdési stratégiákat (Mit tehetek? pl. „kerülöm a tömegrendezvényeket, rendszeresen kezet mosok, és mindent megteszek a kockázatok csökkentéséért”).
- **Fekete-fehér gondolkodás:** „ha..., akkor...” típusú mondatok (pl. „ha elkapom a koronavírusst, akkor nagyon rosszul leszek”). **Átkeretezés:** keressünk ellenpéldákat, mi szól ellene, mi szól mellette, mi a valószínűbb (pl. „sok esetben a tünetek enyhék, alig észrevehetőek”).



– **Túlzó általánosítás:** egy eset tapasztalatait kiterjesztjük az összesre, egy információ alapján általánosítunk (pl. „már az is veszélyes, ha kilépek a házból”).

**Átkeretezés:** vizsgáljuk meg racionálisan az állítást, mi szól mellette, mi szól ellene, mi lehet a nagyobb kép („ha lehet, elkerülöm a tömegközlekedést, de a friss levegőn sétálni egyet még jót is tesz”).

– **Negatív szűrő:** egy helyzetben csak a negatívumokat vesszük észre (pl. „az otthoni karantén bosszantó és fölösleges”). **Átkeretezés:** fókuszáljunk az ellenérvekre, előnyökre, lehetséges pozitív hozadékokra (pl. „a karantén segít, hogy másokat megóvjunk a fertőzéstől, van időnk az otthoni teendőkre”). Ilyenkor a pozitív torzítások sem segítenek minket, mert arra készíthetnek, hogy a reális veszélyt is figyelmen kívül hagyjuk, a kockázati tényezőket elbagatellizáljuk, és ne tartsuk be a szükséges óvintézkedéseket. Ennek ugyanúgy veszélyes következményei lehetnek, mint a pániknak, ezért itt is fontos a helyzet reális megítélése.

#### ✓ **Kontrollérzés visszaállítása**

A koronavírus-szorongás egyik fő kiváltója, hogy a helyzetet kontrollálhatatlannak éljük meg. Nem tudni, ki fertőzött, mi azok vagyunk-e, milyen intézkedések várhatóak, meddig tart az egész, és hogy érint majd minket. Ilyenkor is megőrizhetjük azonban a cselekvőképes énrészünket, és alkalmazhatunk aktív megküzdési stratégiákat.

**Megelőző stratégiák:** higiéniai szabályok betartása, kontaktus kerülése, otthon maradás, tömegközlekedés mellőzése. Lehetőleg tervezettebben és tudatosabban vásároljunk be, hogy minél kevesebbszer kelljen boltba menni a kritikus időszak alatt, ezzel is csökkentve a vírus terjedésének kockázatát. Vegyük komolyan az óvintézkedéseket, a legfontosabb a vírus terjedésének megállítása, az érintkezés elkerülése másokkal, ami miatt gyakran saját kényelmünket, igényeinket is félre kell tennünk.

**Óvintézkedések:** racionális felkészülés az érintett országok példája alapján várható intézkedésekre, így például a karanténra. Ne vásároljunk fel pánikszerűen mindent, de biztosítsuk, hogy esetleges kényszerű otthonmaradás esetén is el legyünk látva élelemmel, gyógyszerrel, tisztálkodószerekkel.

(forrás: Mindset Pszichológia Magazin, Helstáb Laura cikke

[mindsetpszichologia.hu/2020/03/13/koronavirus-szorongas-mit-tehetunk-a-mentalisegessegunk-erdekeben/?fbclid=IwAR3C7ywXZurSCfsJNHRF\\_F-Ejr-KFwiOyq7xWUZuNYHQy6i5C7bJRsb0gY](https://mindsetpszichologia.hu/2020/03/13/koronavirus-szorongas-mit-tehetunk-a-mentalisegessegunk-erdekeben/?fbclid=IwAR3C7ywXZurSCfsJNHRF_F-Ejr-KFwiOyq7xWUZuNYHQy6i5C7bJRsb0gY))

## **V. Kapcsolattartás elvált szülők esetén**

### **Hogyan működjön tovább a kapcsolattartás a következő hetekben?**

1. A legfontosabb, hogy a **szülőtársak kommunikáljanak egymással**. Próbálják meg megbeszélni, és a gyerek biztonsága érdekében rugalmasan alakítani a kapcsolattartás rendjét az előttünk álló időszakban. Ez a gyerek elsődleges érdeke. A szülőknek közös megegyezéssel mindig joguk van eltérni attól a kapcsolattartási rendtől, amit korábban ők maguk, vagy bíróság, más hatóság elrendelt. Érdeemes a kapcsolattartást kiterjesztően értelmezni, és ha a személyes találkozásokra a gyerek érdekében a szülők úgy ítélik meg, hogy inkább nem kerüljön sor, telefonos, vagy netes kapcsolattartási lehetőségeket akkor is ki lehet alakítani.

2. **Mutassanak példát!** Minden gyereknek joga van felnézni a szüleiére! Gyermekjogi szempontból (is) súlyosan elítélendő az, ha valaki ezt a közegészségügyi válsághelyzetet használja ki arra, hogy a gyerek és a különélő szülő közötti kapcsolatot akadályozza. Vagy a gyereket a kapcsolattartás után önkényesen nem viszi vissza a másik szülőhöz.

3. Főszabály szerint, ha a gyermek nincs karanténban, és járványügyi szempontból nem hordoz kockázatot (nem utazott külföldre, nem találkozott fertőzött személlyel, stb.), és ugyanez igaz a különélő szülőre is, akkor amellettt hogy egy esetleges fertőzés megelőzése érdekében mindenki mindent megtesz (kézmosás, társas helyzetek kerülése, stb.), a kapcsolattartásnak nincs akadálya.

4. Amennyiben járványügyi szempontból indokolt, hogy a gyerek és a különélő szülő ne találkozzon, a kapcsolattartás szünetel, mivel a közegészségügyi érdek felülírja a személyes kapcsolattartáshoz való jogot. Ilyen esetekben mindenképpen javasoljuk a kapcsolattartás online / digitális formáinak igénybe vételét. Pótlás a karantén idején nem, de utána szükséges. Ha valamelyik szülő vitatja a járványügyi szempontok meglétét, vagy aránytalannak / szükségtelennek, esetleg rosszhiszeműnek érzi, hogy a másik szülő a kapcsolattartást korlátozni akarja, a márciustól hatályos szabályok értelmében első körben kérhet pótlást, majd ezt követően a bíróságon kérheti a végrehajtást.

5. A járványügyi vészhelyzet miatt elmaradt kapcsolattartások pótlására később fél év áll még rendelkezésre. Addig várhatóan rendeződni fog a helyzet. Addig is, az elmaradt alkalmak idejére jó lenne, ha a szülők meg tudnának egyezni alternatív megoldásokban (digitális kapcsolattartás).

6. Amennyiben a gyerek karanténba került, a kapcsolattartás a különélő szülővel szünetel, de utóbb elrendelhető a pótlás. (Gyermekjogi szempontból azt javasoljuk a szülőknek, hogy ha módjuk van rá, a karantén ideje alatt biztosítsanak az elrendelt alkalmakon kívüli digitális kapcsolattartási lehetőséget is a gyermek és a különélő szülő találkozására.)

7. A szülők egyeztessenek előre arról, hogy ha a kapcsolattartás idején kerül sor a karantén elrendelésére, esetleg egy város vagy kerület/terület lezárására, akkor milyen lépéseket fognak követni.

8. Gyermekjogi szempontból az alábbiakat javasoljuk:

- a szülők beszéljenek a gyerekekkel, és kérdezzék meg a véleményét, azt a gyerek életkorának és belátási képességének megfelelően vegyék figyelembe. 12 éves kor feletti gyerek esetén a kérését fokozottan figyelembe kell venni;

- közös szülői felügyelet esetén, és ha a szülők 50-50 százalékban gondoskodnak a gyerekről, akkor a karantén/lezárás esetén amelyik szülőnél van a gyerek, ott is maradjon;

- kizárólagos szülői felügyelet esetén, és 14 éven aluli gyermeknél mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy a gyermek visszakerülhessen ahhoz a szülőhöz, akivel lakik (ez egyébként az ÁNTSZ értelmezése szerint lezárás esetén is megoldható lesz).

*(forrás: Hintalovon Alapítvány facebook oldala)*

## VI. ÖTLETTÁR

Néhány ötlet a stresszel való megküzdés lehetőségeire, illetve a hasznos szabadidőeltöltésre, informálásra.

- **Kisebb gyerekeknek hasznos mese arról, hogy hogyan küzd meg a szervezet a kórokozókkal:**

[https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=Kj71MJTZ1ME&fbclid=IwAR2xq6\\_aPDXEcs2bxXZ5gNkOPLIQuiwMYSe6GgC3NFY4CxeMdnDkpl3OI8&app=desktop#menu](https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=Kj71MJTZ1ME&fbclid=IwAR2xq6_aPDXEcs2bxXZ5gNkOPLIQuiwMYSe6GgC3NFY4CxeMdnDkpl3OI8&app=desktop#menu)

- **Jól használható információk alsós gyerekek számára:**

[https://drive.google.com/file/d/1jd5U8yITTy2HiieWp\\_ACphqv1bRIL7QA/view?fbclid=IwAR2dng1WKiLXCpORbtszRe27tJDkRINPZ0tF4e2NlvmNxjpk\\_PiZ6eLffqE](https://drive.google.com/file/d/1jd5U8yITTy2HiieWp_ACphqv1bRIL7QA/view?fbclid=IwAR2dng1WKiLXCpORbtszRe27tJDkRINPZ0tF4e2NlvmNxjpk_PiZ6eLffqE)

[https://drive.google.com/file/d/1U\\_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk/view?fbclid=IwAR3YE4bhLQ7gLtNjFdC4fn7tRIJ1xslDRl8a5rmOLbYxpqCX9X1gENv3vDQ](https://drive.google.com/file/d/1U_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk/view?fbclid=IwAR3YE4bhLQ7gLtNjFdC4fn7tRIJ1xslDRl8a5rmOLbYxpqCX9X1gENv3vDQ)

- **Fontos az otthon töltött napoknak a strukturálása, mert a keretek is biztonságot jelentenek a gyerekeknek.**

A gyerekekkel kialakíthatunk egy közös szabályrendszert (kisebbekkel kicsit jobban facilitálva a folyamatot, mint a kamaszokkal) annak érdekében, hogy könnyebb legyen a családi feladatokat megoldanunk ebben az érzelmileg megterhelő helyzetben. A közös szabályokat jól látható helyre kifüggeszthetjük (pl.: csomagolópapíron), elláthatjuk piktogrammal az olvasni még nem tudó kicsik kedvéért.

Néhány ötlet a szabályokra:

- elvégzem a napi feladatomat (tanulás, házimunka)
- a testvéreimmel kibékülök/segítek nekik/játszom velük
- odafigyelek a tisztálkodásra (kézmosás!)
- csukott ajtó mögött játszom/udvaron játszom/halkan beszélek, ha a szülőm dolgozik
- minden este rendet rakok a szobámban
- türelmes leszek

A szabályok betartását fontos minden este értékelni, önértékelésre biztatni a gyerekeket, és ha sikerült azt teljesítenie, megjutalmazni. A jutalom is sokféle lehet (dicséret, nyomda, szabadidős program, lépegetés egy várkastély felé stb.).

A szabályok persze nem csak a gyerekekre vonatkozhatnak, hanem a szülőkre is. Legyen mindannyiunk érdeke azok betartása!

Napirendhez minták melyek szerkeszthetőek, így egyénre szabhatóak:

[https://drive.google.com/file/d/1-Rf8Q47bLQCwKR-J7siPw59JppeHIW87/view?fbclid=IwAR0000Wm1GVZugwSFVpQbbIhL3JDQ6vf1vm4bjfng\\_K8Jcn4NJWVArRikOc](https://drive.google.com/file/d/1-Rf8Q47bLQCwKR-J7siPw59JppeHIW87/view?fbclid=IwAR0000Wm1GVZugwSFVpQbbIhL3JDQ6vf1vm4bjfng_K8Jcn4NJWVArRikOc)

[https://docs.google.com/document/d/1WwUn9k97fNI3K5W5ZwccuY6C\\_mf7zS5S5p3FV3K72EI/edit?fbclid=IwAR3Mhaz67v-QfOReHUger7xyJwxw5m9-3GjhKM-hUm9oYrvxf3bDgKNdx08](https://docs.google.com/document/d/1WwUn9k97fNI3K5W5ZwccuY6C_mf7zS5S5p3FV3K72EI/edit?fbclid=IwAR3Mhaz67v-QfOReHUger7xyJwxw5m9-3GjhKM-hUm9oYrvxf3bDgKNdx08)

- **Fontos a rendszeres testmozgás**, erre számtalan lehetőség van az interneten is:  
Youtubeon különböző tornavideók, jóga videók, online tesi órák, udvaron való játék.  
Relaxáció, meditáció:  
<http://nyugodtgyermek.hu/meditaciosgyakorlatok%ef%bb%bf/?fbclid=IwARONJruWyJ0d5Hoy0kGdm1vTiZ-qlupMuD93cwLCRkaJ9zqmgIL6-9Ak1Hw>
  
- Otthoni játékok: rengeteg játékot lehet találni az interneten, de elő lehet venni a karácsonyra kapott társasjátékokat, közös társasjátékot rajzolni, mesét előadni, activityzni.
  
- Rajzolás, színezés  
[https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/ingyenesen-letoltheto-szinezok-a-vilag-113-kulturalisintezmenyebol/?fbclid=IwAR3YLERGMk56gP\\_bXbCoXIOXZuPiAfAyakKf67rBLGIN5nJa\\_PzLCno\\_KHU](https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/ingyenesen-letoltheto-szinezok-a-vilag-113-kulturalisintezmenyebol/?fbclid=IwAR3YLERGMk56gP_bXbCoXIOXZuPiAfAyakKf67rBLGIN5nJa_PzLCno_KHU)
  
- **Fontos az otthoni tanulásnak is kialakítani a rendjét**, Farkas Csenge iskolapszichológus tanácsai erre vonatkozólag:

# Hogyan tanulj otthonról?

## Tartsd magad a megszokott rutinodhoz!

Indítsd úgy a napot, ahogy iskolaidőben szoktad: csináld végig a reggeli rutinodat, reggelizz meg, hagyd magadnak időt az ébredésre!

## Öltözz fel!

Bár csábító egész nap pizsamában lenni, sokat fog segíteni, hogy aktívabbnak érezd magad és jobban tudj a feladataidra összpontosítani, ha felöltözöl ugyanúgy, mintha iskolába mennél.

## Ne az ágyban tanulj!

Alakíts ki magadnak egy helyet, ahova nyugodtan le tudsz ülni tanulni, és ahol jól érzed magad! Legyen az asztalodon rend!

## Tarts szüneteket!

Tarts rövid szüneteket, mozgasd át magad, igyál egy teát! Ez segít, hogy hatékonyabban tudj tanulni. Ha viszont tanulsz, igyekezz csak arra koncentrálni, és ne szakítsd meg folyton netezéssel!

## Kommunikálj!

Az iskola egyik legjobb tényezője a barátokkal, ismerősökkel való kapcsolattartás. Bár személyesen most nem tudtok találkozni, tartsátok a kapcsolatot telefonon vagy az interneten keresztül! Akár a tanulásban is segíthetitek egymást.



- **mesék fontossága:** minden szülőt buzdítani szoktam a mesélésre, hiszen a mesék világa a gyerekeknek segíthet az érzelmeik szabályozásában, megértésében is, valamint fejleszti a szülő-gyermek kapcsolatot is.

Végül szeretnék megosztani egy mesét:

### **Az öregember és a folyó**

(kínai mese)

Kínában sok-sok évvel ezelőtt, egy meleg, fülledt napon a rizsföldeken dolgozó parasztok arra lettek figyelmesek, hogy a közeli folyó, amely éppen áradásban van, valami nagy dolgot sodor magával. Közelebb mentek a parthoz, és csak ekkor vették észre, hogy egy idős embert ragadott el a víz. Kiáltozva szaladni kezdtek a part mentén, ám esélyük sem volt, hogy kihúzzák az öreget, aki viszont szemmel láthatóan életben volt, mégsem tett semmit, hogy partra jusson. Nem úszott, nem kapálózott, segítségért sem kiáltozott. Hol felbukkant a feje, hol eltűnt a hullámok alatt, és úgy tűnt, mintha nem érdekelné sem a háborgó folyó, sem a segítségére igyekvő emberek.

A parasztok egy darabig követték őt a parton szaladva, ám a vad sodrás egyre jobban eltávolította tőlük az idős embert, míg végül elveszítették szemük elől a sodródó testet. Így hát feladták a harcot, és elkeseredve, kimerülten lerogytak a part menti sziklákra, hogy kifújják picit magukat. Még egy darabig szomorúan beszélgettek az esetről, amikor egyszer csak valami hihetetlen dologra kapták fel a fejüket.

Az idős ember érkezett, csurom vizesen, de sértetlenül gyalogolt feléjük a part mentén. Elállt a szavuk a csodálkozástól, majd mikor az öreg a közelükbe ért, egyikőjük végül így szólt hozzá:

- Te öreg, hogy kerülsz Te ide? Próbáltunk megmenteni, de hiába nyújtottunk feléd botokat, nem kapaszkodtál, nem is próbáltál úszni, és olyan erős volt a víz sodrása, hogy elveszítettünk szem elől. Azt hittük, meg akarsz halni, és oda is vesztél végleg.

Az idős ember mosolyogva így felelt:

- Dehogyan akartam meghalni, csak vártam a megfelelő pillanatot. Tudtam, hogy amíg a folyó sodrása ilyen erős, addig hiába mennék szembe vele, hiszen csak elfáradok és belefulladás. Ezért csak arra figyeltem, hogy az áramlatokat jól kihasználva ne csapódjak a kiálló szikláknak, és ne fáraszam ki magam teljesen, mire a folyó lejjebb lévő szakaszához érek, ahol a sodrás már jóval enyhébb. Amikor a víz lenyomott a mélybe, nem küzdöttem, mert tudtam, hogy ez csak egy átmeneti állapot, és amikor ismét fent voltam, levegőt gyűjtöttem, hogy bírjam az újabb próbát, amikor majd megint a hullámok alá kerülök. Ahogy az életben is: amikor lent vagyok, nem esek

kétségbe, amikor pedig fent vagyok, nem bízom el magam. Mindig figyelek az áramlatokra, és megvárom a megfelelő pillanatot.

Ez a titok.