

LEGFONTOSABB TANÁCSOK PSZICHOLÓGIAI SZEMPONTBÓL

Kedves szülők! A fennálló új helyzet kapcsán szeretnénk megkönnyíteni a családok helyzetét, így honlapunkon összegyűjtöttük a legfontosabb tanácsokat, melyek hozzásegíthetik önöket és gyermekeiket a távoktatás okozta nehézségek legyőzéséhez. Az alábbiakban a legfontosabb ajánlásokat olvashatják a krízishelyzet kezelésének és az otthoni tanulás módszereinek témakörében. A következő napokban újabb anyagok kerülnek majd fel, a különböző témakörök részletesebb leírásával. Ezzel is szeretnénk segíteni önöknek, hogy a hirtelen támadt, nehezen követhető információ-áradat helyett könnyen átlátható leírást kapjanak.

HÍREK KEZELÉSE

- **mértékletesség** - krízishelyzetben hajlamosak vagyunk keresni az újabb és újabb híreket, de ez csak szorongáshoz, felesleges pánikhoz vezet; napi 1-2 alkalommal bőven elég tájékozódni
- **szűrő** - csak hiteles forrásokból tájékozódjanak (pl. WHO oldala, hivatalos honlapok), kerüljék a pánikkeltő álhíreket

A HELYZET KOMMUNIKÁLÁSA A GYEREKEKKEL

- életkorának megfelelő magyarázat
- ne legyen tabutéma, válaszolják meg a kérdéseiket
- nem a tényyszerűség (halálozási ráta, biológiai tudás), hanem a megnyugtató lényeg
- fokozott higiéniai szokások megtanítása
- az eddigi tudását érdemes megismerni és szükség esetén helyre tenni a téves információkat
- a gyerekek előtt/fülük hallatára ne mutassanak aggodalmat, hiszen a nonverbális jelekből is felismerik a feszültséget
- ha a környezetükben élő felnőttek nyugodtak és magabiztosak, a gyerekek nagyon könnyedén vehetik az átmeneti helyzetet
- beszélhessenek az érzéseikről, félelmeikről
- a hangsúly az aktív megküzdésen legyen (mit teszünk azért, hogy minden rendben legyen)

OTTHONI TANULÁS

- **napirend** kialakítása (akár nagyon konkrétan: ébresztő, reggeli, felöltözés, tanulás - pihenés - étkezések - lefekvés ideje) - jól látható helyre ki lehet tenni
- **szűrő programok** - a gyerekek által használt eszközökön legyen saját profilja vagy használjon inkognitó ablakot, hogy a korábbi keresési szokások miatt ne találkozzon felesleges, nem kívánt tartalmakat
- **biztos internethasználat, cyberbullying** - különösen fontos tisztázni az internethasználat alapvető szabályait (adatokat, képeket nem adunk ki senkinek); ne legyen tabu, merje elmondani, hogy ha valaki bántja/zaklatja a neten, esetleg nem megfelelő tartalmakra bukkan
- **tanulás helye** - legyen egy fixen kialakított tanulási tér, akár a szobájában, akár a lakás valamely nyugodt, csendes pontján
- **on- és offline aktivitás aránya** - mivel többet kell használniuk a digitális eszközöket, különösen fontos, hogy elég időt töltsenek offline (a tanulásnak, pihenésnek, játéknak is legyen bőségesen offline verziója, az étkezési és alvási idő lehetőleg digitális eszközök nélkül teljen)
- **társas kapcsolatok** nehézsége - próbálják tartani a gyerekek a kapcsolatot egymással, akár a tanulás vagy házi feladat írás kapcsán is; megviselheti őket a barátok „nélkülözése”, így különösen fontos a türelem; így is lehetnek konfliktusok)

- **benti elfoglaltságok** tervezése – minél több közös program (játék, főzés, beszélgetés stb.); „otthoni bakancslista” (amire sosem volt idő)
- **mozgásos tevékenység** – a hosszútávú otthon tartózkodás mellett fontos odafigyelni, hogy meglegyen a szükséges testmozgás (játékok révén, otthoni sport applikációkkal, közös jóga/torna videókkal stb.)
- **+ ha a szülő is otthonról dolgozik**
 - közös szabályrendszer kialakítása (mikor ne zavarjon)
 - maradjon meg a határ munka és magánélet között (időben és – ha lehet – térben is)
 - csábító lehet a közös tanulás, de amennyire lehet, maradjon önálló a gyerek (a szülő-tanár szerep keveredése komoly nehézségeket okozhat, érdemes odafigyelni)

Hívható lelki elsősegély vonalak

- Kék vonal (116-111)
- Ifjúsági lelki elsősegély (hétköznap 17-21között, 137-00)