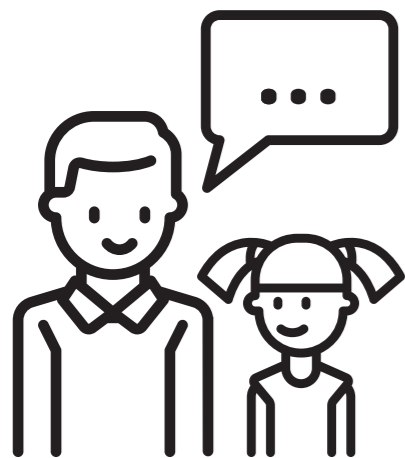


# GYEREKEKKEL OTTHON

A KIJÁRÁSI KORLÁTOZÁS IDEJÉN



## 1. MUTASS JÓ PÉLDÁT!

Krízis idején a gyerekek a felnőttekhez fordulnak mintáért, hogy miként alkalmazkodjanak. Figyelik, hogyan kezeled a sok változást, hogy tűröd a bizonytalanságot. Fontos, hogy ilyenkor nyugalmat és biztonságot közvetíts feljük, csökkentsd a fenyegetettség érzést. Alapvető, hogy a hozzánk fűződő bizalmuk, a biztonságos világba vetett hitük ne sérüljön. A gyerekek rugalmasak, jól alkalmazkodnak, amit mi sokszor természetesen veszünk.

## 2. KOMMUNIKÁLJ JÓL ÉS HITELESEN!

Nyíltan, tényszerűen és őszintén beszéljessetek. A gyermek korának megfelelő, egyszerű nyelvezetet használj, és szűrd meg az információkat. Ne terheld őt a felnőtteknek szóló médiatartalmakkal, ez okot adhat neki a szorongásra, félelemre.

Legyél nyitott és elérhető, ha bármilyen kérdése van, válaszolj. A félreértéseket, az általa máshonnan hallott híreket tisztázd vele. Magyarázd el, hogy mi történik, és azt is, ami rajta is múlik, ő mit tehet, mivel segíthet. (Pl. kézmosás, napirend tartása stb.)

Állj ellen a készítésnek, hogy ebben az érzelmileg nehéz helyzetben a gyerek, vagy a gyerekek előtt fejezd ki szorongásaidat, kétségeidet, tehetetlenségedet. Kérj segítséget, ha úgy érzed, túlságosan aggódsz a fennálló helyzet miatt.

## 3. KÍSÉRD FIGYELEMMEL A GYERMEK ÉRZÉSEIT!

A gyerekek nehezebben tudják azonosítani az érzelmeiket és a stresszre adott válaszaik is nagyon különbözőek lehetnek. A szorongásuk kifejeződik testi tünetekben, rémálmokban, agresszióban, ellenállásban, nyugtalanságban, szétszórtságban stb.

Figyelj a viselkedésére, testbeszédére és minden olyan jelre, amikkel kifejezi az érzelmeit, hogy ilyenkor jobban tudj neki segíteni. Különösen sok türelemre, odafigyelésre, szeretetre van szüksége, hogy a biztonságérzete megmaradjon.

Ha nem is látod stresszesnek, akkor is megterhelheti a megszokott napi rutinjának felborulása és a körülötte érzékelhető bizonytalanság, változás, aggódás.



## 4. NAPIREND, HATÁROK

A gyerekeknek fontos az, hogy most a közelemben lehessen, elérhető legyél számára, de emellett fontos az otthoni határok tartása, térben és időben egyaránt. Jelöld ki játszó-, pihenő- és munkasarkot. Fontos az új napirend felállítása, amiben ideje van a kötött és a szabad játéknak, a tanulásnak, a pihenésnek, a digitális eszközök használatának, az alkotásnak, a mozgásnak, a levegőzésnek, az étkezéseknek és az alvásnak. Ez kereteket és biztonságot ad neki, s könnyen követhető, hogy mikor, mi következik egész napon át.

## 5. LEGYÉL POZITÍV!

Mutass iránymutatást! Hangsúlyozd az együttlét értékességét és fontosságát. Örüljetek az együtt töltött minőségi időnek, hogy szeretetben, együtt veszelhetitek át ezt az időszakot.

## 6. A HÁROM VARÁZSSZER, AMI MINDIG KÉZNÉL VAN: A RAJZ, A MESE ÉS A JÁTÉK

A gyerekeknek szükségük van a rajzolásra, a kötetlen játékra, az álmodozásra, a lazításra, amikor a képzeletük szabadon szállhat. Kell hogy legyen olyan idejük, amikor nekik kell elfoglalniuk magukat. A mesélés gyógyír lehet sok elakadásra, feldolgozatlan élményre minden korosztálynak. Meséljétek minden nap.

## 7. A DIGITÁLIS VILÁG

Gondoskodjál arról, hogy a képernyő előtt töltött idő ne menjen a többi tevékenység rovására (mesélés, rajzolás, olvasás, szabad levegőn töltött idő stb.). Mondd el neki, hogy ha valami ijesztőt, felkavarót lát, hall, szóljon neked. Mutass jó példát saját telefon- és internethasználatoddal! Töltsd az időt úgy vele, hogy közben nem használod a telefonodat. Jelöld ki képernyőmentes időket a napban, amiket az egész család betart.

## 8. LEGYÉL MEGENGEDŐ ÖNMAGADDAL!

Ezek az idők mindenkit próbára tesznek. Gondoskodj a saját szükségleteidről is, hogy gondoskodni tudj a körülötted lévőkéről. Adj lehetőséget önmagadnak a kikapcsolódásra, pihenésre, feltöltődésre szánt időre. Tudatosan iktass be olyan tevékenységet, amiben jól érzed magad. Tarts kapcsolatot a barátaiddal, kollégáiddal, szeretteiddel.

Mindannyiunknak új ez a helyzet, nem baj, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztük. Beszéljessetek róla, hogy ki min változtatna, és próbáljatok ki új ötleteket. Alakítsátok ki a saját szokásaitokat.