

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 feléjük, 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 okozhat 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.)

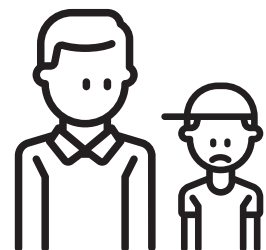
Állj ellen a készletnek, hogy ebben az érzelmileg nehéz helyzetben a gyerek, vagy a gyerekek előtt fejezd ki szorongásaidat, kétségeidet, tehetetlenségedet. Kérj segítséget, ha úgy érzed, túlságosan aggódsz a fennálló helyzet miatt.

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 tud 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 gyerekek fontos az, hogy most a közelében lehessen, elérhető legyél számára, de emellett fontos az otthoni határok tartása, térben és időben egyaránt. Jelölj ki játszó-, pihenő- és munkasarkot. Fontos az új napirend felállítás, 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 irányt! Hangsúlyozd az együttlét értékességét és fontosságát. Örüljtek az együtt töltött minőségi időnek, hogy szeretetben, együtt vészeltethetitek 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. Meséljete 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. Jelölj 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 lévőkről. Adj lehetőséget önmagadnak a kikapcsolódásra, pihenésre, feltöltődésre szánt időre. Tudatosan iktass be olyan tevékenységet, amiben jól érzed magad. Tarts kapcsolatot a barátáiddal, 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.

