

ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI  
GONDOLATOK KARANTÉN  
IDEJÉRE

# HOGYAN TOVÁBB?

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: GONDON  
DALMA ÉS PUSKÁS NIKI

## **Köszöntő**

A koronavírus miatt kialakult rendkívüli helyzet és ezzel egyidőben a digitális oktatásra való átállás bennünket, a Koch Valéria Iskolaközpont segítő szakembereit is nagy kihívás elé állította azáltal, hogy a munkánk egyik legfőbb elemét, a személyközi kapcsolatokat kellett megszüntetni egyik napról a másikra. Ebben az új és számunkra is ismeretlen helyzetben azonban feladatunknak és felelősségünknek is érezzük, hogy az Önökre és gyermekeikre hárult terheket ezen kézikönyv megírásával csökkenteni próbáljuk és egyfajta eszközt, vagy ha úgy tetszik mankót biztosítunk a nehezebb napokra.

A digitális tanrend bevezetése és az izoláció mind a gyermekektől mind pedig a szülőktől nagyobb türelmet, odafigyelést és körültekintést igényel. Míg a nagyobb gyermekektől fokozott önállóságot, felelősséget kíván meg a jelen állapot, addig a kisebb óvodás korú gyermekekhez sok türelemre, kreatív-figyelmet lekötő foglalkozásokra van szükség. Ezek kivitelezése és összegegyeztetése azonban, nem egyszerű feladat a szülők számára, főleg ha a családot a gyermekek tekintetében a vegyes kor összetétel jellemzi. Ami plusz terhet ró a családokra, hogy az eddig segítséget nyújtó nagyszülőket is nélkülözni szükségeltetik a vírus okozta kockázat miatt. Ez szintén új kihívás elé állítja a családokat megnövelve ezzel a tehetetlenség érzését.

Azonban...

hiszünk abban, hogy kellő összefogással, szolidaritással és együttes munkával ebből a váratlan helyzetből is képesek vagyunk kihozni a legtöbbet.

Jelen szóróanyagunk ezekhez a megváltozott hétköznapokhoz a mindennapi gyakorlatban is jól használható elméleti részeket és ahhoz kapcsolódó gyakorlati módszereket tartalmaz.

Szívből reméljük, hogy ezzel a pár oldalnyi gondolattal és kidolgozott módszerrel sikerül Önöket hozzásegíteni a rendkívüli helyzet okozta változások terheinek csökkentéséhez.

**Sok türelmet és kitartást kívánunk Önöknek!**

2020.03.23.

Pécs

## Tartalomjegyzék

1. A koronavírusról játékosan és szakszerűen gyerekeknek.....	4
2. Milyen hatásai lehetnek mentálisan egy krízis helyzetnek? .....	6
3. Mentális akcióterv.....	8
4. Az elvált szülők kapcsolattartására.....	13
5. Óvodás korosztály szüleinek .....	15
6. 6-12 éves korosztály szüleinek .....	17
7. 13-16 éves korosztály szüleinek.....	18
8. Hogyan segíthetik az otthontanulást a figyelemhiányos és/vagy hiperaktív gyermekek szülei? .....	20
9. Miért halogat a gyermekem és hogyan tudok neki segíteni ebben szülőként? .....	21

# 1. A koronavírusról játékosan és szakszerűen gyerekeknek

Mondjuk el nekik, hallgassuk meg őket és figyeljünk rájuk!

A koronavírus kapcsán a gyermekekben rengetek gondolat és kérdés fogalmazódik meg és fontos, hogy azt a megfelelő módon kommunikáljuk számukra. Gyakran csak a szülők közti beszélgetésből elcsípett szavak vagy a médiában hallottak szolgálnak számukra információforrásként. Ezek gyakran vezetnek téves értelmezéshez. Ahhoz, hogy megvédjük gyermekünket a helyzet okozta szorongástól és félelmektől esetleg bagatelizációtól, próbáljunk meg körültekintőek lenni a témában. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani az alábbi videóval, illetve illusztrációval:

forrás: [https://mandiner.hu/cikk/20200318\\_a\\_koronavirusrol\\_szakszeruen\\_gyerekeknek](https://mandiner.hu/cikk/20200318_a_koronavirusrol_szakszeruen_gyerekeknek)

Ezt a szót biztosan hallottad már az iskolában, a TV-ben vagy az interneten.



A koronavírus egy nemrég felfedezett vírus. A világ országaiban több embert is megfertőzött.



A betegség sok tünete hasonlít az influenzához (lehet, hogy te is voltál már influenzás).



A legtöbb ember, aki megbetegedett a vírustól, csak kicsit lett beteg, és csak enyhe tünetei vannak.

Csak nagyon kevés gyerek betegedett meg. Ráadásul a gyerekeknél a tünetek nagyon enyhék.



Azok az emberek lesznek betegbbek a koronavírustól, akik idősebbek, vagy van már valamilyen más betegségük.



Ha valaki megbetegszik, és úgy gondolja, hogy a koronavírus miatt, akkor rögtön felhívhatja a háziorvosát és segítséget kérhet.



Magyarországon nincsen sok koronavírusos beteg. Az orvosok folyamatosan figyelik a helyzetet, és igyekeznek megállítani a vírus terjedését.



Van néhány dolog, amit te is megtehetsz, hogy vigyázz magadra, a családotra és a barátaidra.

## 1) MOSS KEZET GYAKRAN!

✦ Használj szappant és vizet!



✦ Legalább 20 mp-ig mosd a kezedet!

Például addig, amíg végigénekeled az ABC-dalt!



✦ Mosdózás, tömegközlekedés, játszótérezés, hazatérés után és evés előtt mindig moss kezet!



✦ Próbáld meg minden hajlatot elérni!

## 2) TÜSSZENTS A KÖNYÖKHAJLATODBA!

✦ A koronavírus a tüdőből (torokból, orrból) kijövő cseppekkel terjed.



✦ Ha a könyöködbe tüsszentesz, megakadályozod, hogy a kórokozók a levegőbe vagy a kezedre kerüljenek.



## 3) NE PISZKÁLD AZ ARCODAT!

✦ Ne piszkáld az orrodát! Ne nyúlj a szádhoz! Ne dörzsöld a szemeidet!



✦ Ezek azok a helyek, ahol a kórokozók bejutnak a testünkbe.



TE

De persze a lényeg: KÉRLEK figyelj a kézmosásra!

Ha aggódnál, vagy nem értenél valamit, bátran kérdezd azokat, akikben megbízol!



## Ez a vírus is érinthet BÁRKIT.

Nem számít, hogy honnan származol, hol élsz, mit csinálnak a szüleid.



Csak azért, mert valaki máshogyan néz ki vagy beszél, attól még nem valószínűbb, hogy koronavírusos ak.

## ÉS NE FELEJTSD EL!

Nagyon sok segítő dolgozik, akik azon dolgoznak, hogy megvédjenek téged. Ezen NEM kell neked aggódnod.



De persze a lényeg: KÉRLEK figyelj a kézmosásra!

## 2. Milyen hatásai lehetnek mentálisan egy krízis helyzetnek?

Krízis helyzet, ami érzelmileg hangsúlyos változást jelöl, nem elkerülhető, és az egyén kénytelen szembenézni az adott helyzettel. Általában az eddigi megküzdési módok nem, vagy nem hatékonyan használhatóak.

Erre az állapotra mentális beszűkülés jellemző. Ilyenkor a valóságészlelés csökken, erős szorongás és/vagy pánik érzés lehet úrrá az egyénen. Impulzivitás vagy bénultság érzés jellemző, egy állandó készenléti állapot jelenik meg.

Krízisállapotban, bizonytalanságban alapszabály, hogy az előttünk álló néhány napra, az aktuálisan megoldandó feladatokra figyeljünk. Nagyon fontos! Minden krízis esély egy jobb állapot kialakítására. Még akkor is, ha most nem látszik, hogy hogyan, vagy mitől lesz jobb.

Az idegrendszer másképp működik egy készenléti állapotban. Azaz csak a jelenre, illetve a legközelebbi jövőre képes megfelelően figyelni. Minél ijedtebbek és zaklatottabbak vagyunk, annál inkább egy éretlenebb, gyermekibb működésre váltunk, ahelyett, hogy a jelenre fókuszálnánk, elárasztanak minket a jövővel kapcsolatos aggodalmak vagy negatív érzelmek. Ezért is javasolja minden szakértő, hogy alakítsunk ki napirendet, mert az előttünk álló feladatok segítő kezet nyújtanak és megtartanak a „tudok tenni valamit” érzésben, így a kontroll és a kompetencia támogatják az érettebb énállapotunkat. Nem kell elkerülni a rossz érzéseket, félelmeket, de fontos őket szabályozni, ezt elősegítheti, ha a jó dolgokra koncentrálunk. Mielőtt eluralkodik rajtunk a szorongás, próbáljuk észrevenni és megállítani. „Nem most!”, hanem majd ha teret adok neki. Ez lehet egy olyan általunk kijelölt negyed óra, amikor megengedjük magunknak a szorongást. Ezután pedig vezessük le a feszültséget, mozgással, meditálással, és jutalmazzuk meg magunkat valamivel. Gondoskodjunk jól magunkról, legyünk tisztában szükségünkkel, eszközeinkkel és a megküzdési stratégiáinkkal és legyünk nyitottak a fejlődésre.

Ez a táblázat is segíthet ennek kialakításában:

Napi öngondoskodási terv				
Test	Elme	Érzelmek	Kapcsolatok	Munka
A három legfontosabb pozitív megküzdési stratégiám				
1.				
2.				
3.				
Krizis öngondoskodási terv				
Segítő		Káros		
1.		1.		
2.		2.		
3.		3.		
4.		4.		
5.		5.		

Nehéz lehet hosszú ideig összezárva lenni, ha esetleg szűk a tér, eltérő igényűek a családtagok, vagy ha már eredetileg is feszültség volt köztük. Bár ez a helyzet lehetőséget adhat arra is, hogy megtanuljunk jól kommunikálni egymással. Fontos, hogy én-üzenetekkel beszéljünk egymással, mondjuk azt, hogy „én úgy érzem, azt szeretném...”. Vegyük észre, ha valamelyik családtagunk feszült, ilyenkor ne ragasszuk rá a saját feszültségünket is. Ha mi érezzük magunkat zaklatottnak, ingerültnek kérjünk pár perc szünetet, jelöljük ki egy csendes kis sarkot a lakásban, ahova picit el tud vonulni az, akinek egy kis időre van szüksége, vagy egyedüllétre vágyik. Legyen a napi rutinban mindenkire vonatkozó csendes pihenő. Ez legyen olyan idő, amikor mindenki valami csendes dolgot csinál és elvonul picit. 30 perc is nagy ajándék tud lenni az idegrendszernek. Ha egyszerre több családtagnak kell különböző online felületen is aktívnak lennie (pl. távoktatás, home office szülőnek), aki tud, használjon fejhallgatót. Beszéljük át minden este, hogy kinek mi volt jó ma, illetve mit szeretne máshogyan holnap. Valamint fontos, hogy megértők legyünk saját magunkkal szemben, valószínűleg a munkavégzésünkben nem most leszünk a leghatékonyabbak.

### 3. Mentális akcióterv

A koronavírus számos szorongást előidézhethet bennünk. Jelenleg a járvány körüli mentális megterhelést is kezelnünk kell. A megfelelő megküzdési stratégia megtalálásához szükségünk van pszichológiai immunrendszerünk megerősítésére.

Pontokba szedve olvashatják, hogy milyen pszichológiai kihívásokkal kell szembe néznünk az elkövetkezendő időkben. A legjellemzőbb érzelmi és kognitív reakció a szorongás, ami testi és lelki tünetekben is megjelenhet. Testi tünet lehet az elalvási nehézség és a megváltozott étvágy. Lelki jelenségei lehetnek a visszatérő, negatív gondolatok, feszültségérzés, lehangoltság.

Milyen lépéseket tehetünk mentális egészségünk megőrzése érdekében?

#### 1. Öngondoskodás

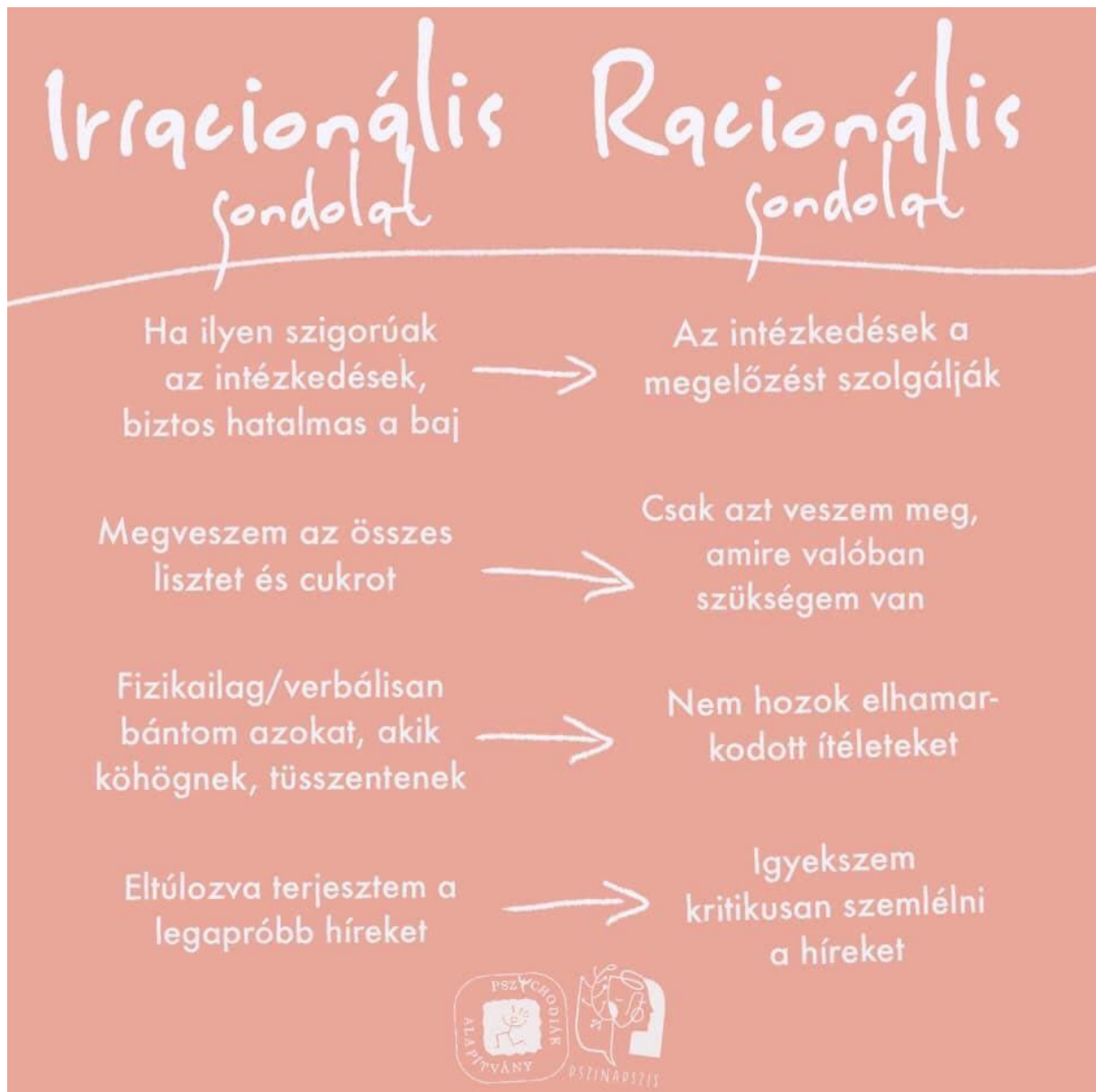
Érdemes az elkövetkezendő időkben kiemelten figyelni azokra a tevékenységekre, amelyek a mindennapok során segítik a stresszel való megküzdést pl.: sport, társas támogatás, kiegyensúlyozott, rendszeres étkezés, elegendő pihenés. Minden olyan dolgot, tevékenységet helyezünk előtérbe, amelyek lehetővé teszik a pozitív élmények megélését, csak igazítsuk őket a jelenlegi helyzethez (edzünk otthon, telefonon tartjuk a kapcsolatot szeretteinkkel, barátainkkal).

#### 2. Relaxációs módszerek

Érdemes előnyben részesíteni azokat a módszereket, amelyek elősegítik a stressz kezelését: légzéstechnikák, jóga, autogén tréning, relaxáció, meditáció. Ezekhez sok lehetőséget biztosít számunkra a YouTube illetve az erre specializálódott mobilalkalmazások.

#### 3. Negatív gondolatok átkeretezése

A szorongás társai általában az irracionális gondolatok, amelyek jelentősen képesek eluralkodni az egyén gondolatain. A félelemkeltő hírek és a pánikhangulat terjedése tömeg-szinten is könnyen előidézhethetnek gondolat torzításokat. Akik alapvetően is depresszióval, pánikbetegséggel vagy szorongásos zavarral küzdenek, még inkább veszélyeztetettek a gondolat torzítások tekintetében. Hasznos eszköz az **átkeretezés**, amelynek során a negatív, irracionális gondolatokat lecseréljük **aktív, megküzdést elősegítő, racionális gondolatokra**, tehát realisabb értelmezési keretet találunk.



forrás: PszichoDiák Alapítvány

*Milyen gyakori gondolat torzítások jelenhetnek meg most bennünk?*

1. „Mindenki el fogja kapni a vírust.” Ebben az esetben a legnegatívabb gondolatokat, érzéseket tartjuk reálisnak és a legrosszabb bekövetkezését a legvalószínűbbnek. Ez a **katasztrofizálás**.

*Hogyan keretezzük át?*

A tények és hiteles információk alapján mérjük fel az esélyeket. Például: „Mi történhet? Sokan elkapják a vírust, de a legtöbben nem betegednek meg nagyon”, vagy találjunk aktív megküzdési formákat (kerülöm a rendezvényeket, rendszeresen kezet mosok, mindent megteszek a kockázatok csökkentéséért).

2. „Ha elkapom a vírust, akkor nagyon megbetegszem.” Ha..., akkor... típusú mondatok, ez a **fekete-fehér gondolkodás**.

*Hogyan keretezhetem át?*

Ellenpéldák keresésével! Mi szól ellene? Mi szól mellette? Mi a valószínűbb?  
pl.: Sok esetben a tünetek enyhék, nem is észrevehetőek.

3. „Az otthoni karantén bosszantó és felesleges.” Egy helyzetben csak a negatívumokat vesszük észre, ez a **negatív szűrő**.

*Hogyan keretezhetem át?*

Érdeemes az ellenérvekre összpontosítani, előnyöket észrevenni, megtalálni a lehetséges pozitív következményeket, pl.: A karantén segít, hogy másokat megóvjunk a fertőzéstől, van időnk az otthoni teendőkre.

A pozitív torzítások sem lendítik előre az aktuális helyzetet, mert a reális veszélyt figyelmen kívül hagyjuk, a rizikófaktorokat elbagatellizáljuk. Ezek ugyanúgy veszélyesek, mint a pánik, fontos a helyzet reális megítélése.

#### 4. Online tanácsadás vagy terápia

Ha a stressz és a szorongás akadályoz mindennapjainkban, kérjük szakember segítségét! Fennálló mentális problémák esetén sem érdemes felfüggeszteni a kezelést, már sok pszichológus elérhető online tanácsadás keretein belül is.

#### 5. Kontrollérzés visszaállítása

A koronavírus miatti szorongás egyik jó oka, hogy a helyzet kontrollálhatatlannak tituláljuk. Nem tudjuk, hogy ki a fertőzött, mi vajon azok vagyunk-e, milyen intézkedések várhatóak, meddig tart ez a helyzet. Ilyenkor fontos megőrizni a cselekvőképes én-részünket, és használhatunk aktív megküzdési formákat:

megelőző stratégiák: higiéniai szabályok betartása, kontaktus elkerülés, otthon maradás, tömegközlekedés elkerülése. Tervezett és tudatos bevásárlás, minél kevesebbszer kelljen boltba menni

óvintézkedések: racionális felkészülés az érintett országok példája alapján az esetleges intézkedésekre, például a karanténra. Ne pánikszzerűen vásároljunk fel mindent, ha esetleg két hétig otthon kell maradni, akkor is legyünk ellátva élelmiszerrel és gyógyszerrel, tisztító- és tisztálkodószerekkel

## 6. Tájékozódás és kommunikáció

Kevesebb, de hiteles forrásból tájékozódjunk pl.: WHO, hivatalos tájékoztató honlapok. Kritikusan olvassunk, mindig nézzük meg a forrást és törekedjünk arra, hogy ne osszuk meg álhíreket. Jelöljük ki időpontokat, amikor híreket olvasunk, hallgatunk, egy általunk kiválasztott, hitelesnek gondolt oldalt vagy híradót.

A gyerekek és serdülők még inkább nem tudnak mit kezdeni ezzel az információ-cunamival. Ez a sok hír pedig megfelelő megbeszélés nélkül rendkívül sok szorongást kelthet bennük. A gyerekek a felnőttek által megszűrt és szintjüknek megfelelő hírekkel találkozzanak. Ne nézzék szüleikkel a híradót, vagy ne mondjunk el nekik rögtön minden információt, amit aktuálisan hallottunk. Válaszoljunk kérdéseikre, nyugtassuk meg őket minden esetben. Elsősorban arról beszéljünk velük, hogy mit teszünk meg a vírussal szembeni védekezés miatt, mit tehetnek ők, ezek segítenek a kontroll-érzés és a biztonságos világkép megőrzésében. Nyugtassuk meg őket, hogy biztonságban vagyunk, a szülők mindent megtesznek saját maguk és a család védelme érdekében. Mondjuk el nekik érzéseinket, félelmeinket is, mert ez hozzá tartozik a hitelességhez, de fontos hozzátenni, hogyan küzdünk meg mi magunk ezekkel az érzésekkel, és így egyúttal mintát is nyújtunk nekik a megküzdésben.

### Home office

Mit érdemes szem előtt tartani?

- napi rutin kialakítása: fontos lenne magunknak és a gyerekeknek is otthoni napirendet kialakítani, ami támogatólag hat a rendezettség és szervezettség érzésünkre
- jó lenne, ha ilyenkor is tudnánk tartani a munka és a magánélet közti határokat, akár térben, akár időben (dolgozó szoba kialakítása, munkaidő megtartása otthon is, ha lehet)
- szociális kapcsolatok megtartása: cseteljünk, telefonáljunk, skypeoljunk munkatársakkal, barátokkal ilyenkor is. A munkahely fontos szocializációs közeg, ennek hiányát hamar megérezhetjük.
- Mozogjunk! Sétáljunk, menjünk ki a szabad levegőre.

## **Hatósági házi karantén**

Az új rendelkezés szerint megkülönböztetjük a kötelező házi karantént az önkéntes elvonulástól vagy a home office-tól. A hatósági házi karantén kötelező a járványos területekről hazaérkezőknek, ez azt jelenti, hogy egy meghatározott helyen kell maradnunk 14 napig és a lakást sem hagyhatjuk el. Itt fontos megszervezni az ellátásunkat, kérjünk segítséget a családtól, barátoktól. Érdeemes lehet egy otthoni bakancslistát írni: mi az, amit mindig halogattunk az otthoni teendők közül? Milyen filmeket, könyveket akartunk megnézni, elolvasni, esetleg nyelveket tanulni, online kurzusokat elvégezni. Fontos a társas kapcsolatokat fenntartani: ilyenkor is meg kell tudnunk osztani érzéseinket, aggodalmainkat, olyanokkal, akik támogatnak minket ebben a helyzetben. Otthon is tartsuk be a higiéniai követelményeket, együnk egészségesen, próbáljunk sokat pihenni, és sportolni a lehetőségeink szerint.

Forrás: Mindset Pszichológia

4. **Az elvált szülők kapcsolattartására** vonatkozó információkat a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány összefoglalójával szeretnénk illusztrálni.



**Az elvált szülők részéről felmerülhet a kérdés, hogy az iskola bezárása, ill. egy esetleges karantén elrendelésének kockázata a kapcsolattartás rendjét befolyásolja-e.**

**A jelenlegi bírósági, hatósági gyakorlatban általában nem térnek ki a kapcsolattartásra vonatkozó döntésekre a veszélyhelyzetekre vonatkozóan, ez alapján az alábbiak lehetnek irányadóak ezekre az esetekre:**

1. A legfontosabb, hogy a szülőktársak 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. Érdemes a kapcsolattartást kiterjesztően értelmezni, és ha a személyes találkozásokra a gyerek érdekében a szülők úgy ítélik meg, hogy inkább ne kerüljön sor, telefonos, vagy netes kapcsolattartási lehetőségeket akkor is ki lehet alakítani.

2. Mutassatok példát! Minden gyereknek joga van felnézni a szüleine! 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 gyermeket a kapcsolattartás után önkényesen nem viszi vissza a másik szülőhöz.

3. A fő szabály 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 amellet, hogy egy esetleges fertőzés megelőzése érdekében mindenki mindent megtesz (kézmosás, társas helyzetek kerülése, stb.), a kapcsolattartásnak nincs akadálya.

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 igénybevételét. 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.

A járványügyi vészhelyzet miatt elmaradt kapcsolattartások pótlására legkésőbb 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).

4. 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.)

5. 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.

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).

Kérjük a szülőket, hogy ebben a helyzetben is a gyerek legfőbb érdeke és szükséglete szerint hozzák meg a döntéseiket. Próbáljanak meg rugalmasak lenni, és legfőképpen, elsősorban a gyereket, az ő biztonságának és kapcsolattartáshoz való jogának együttes érvényesülését biztosítani.

## 5. Óvodás korosztály szüleinek

Kövessük figyelemmel és limitáljuk a gyermek média és közösségi média használatát is!

Adjuk a tudtára, hogy bármilyen hírrel találkozik, amiről szeretne beszélni, hozzánk fordulhat.

Mindenképpen beszéljük át, milyen információkkal találkozott a gyermek!

- A gyerekeket a jelenlegi helyzetben az által tudjuk támogatni, ha bátorítjuk őket arra, hogy **kérdezzenek**, illetve segítünk nekik megérteni a jelenlegi helyzetet.
- Beszéljük a helyzettel kapcsolatos érzéseikről, azokat elfogadva!
- Segítsünk számukra kifejezni az érzéseiket rajzolás és egyéb tevékenységek által!
- Tisztázzuk a vírussal kapcsolatos téves információkat, és azt is, hogy nem minden felsőlégúti megbetegedés koronavírus, érdemes elmagyarázni, például milyen tünetekkel jár a koronavírus a megfázással szemben.
- Legyünk elérhetőek a gyermek számára, és türelmesek hozzá!

Rendszeresen térjünk vissza a témára változás esetén, illetve ha úgy látják, hogy nyomasztja a gyermeket a helyzet!

Próbáljunk meg a családjában, főként a gyerekeknél egy **konzisztens ütemtervet** tartani a felkelés, napközbeni otthon tanulás, étkezések, szabadidő, lefekvés kapcsán. A jelen helyzetben is lehet egyfajta napi ritmust bevezetni, hasonló, mint amit az óvoda adna. Hagyjunk időt magunknak és a családnak az olyan tevékenységekre, amelyek az ilyen stresszes szituációkban felvidítanak: nézzünk közösen filmet, játszunk társasjátékot, sportoljunk közösen. Olyan érzelmek, mint a magány, az unalom, félelem, szorongás, stressz, pánik, normál reakciók egy ilyen stresszel teli szituáció esetén.

Cél a hétköznapi tevékenységek átalakítása úgy, hogy azok **alkalmazkodjanak** a jelenlegi helyzethez, és figyelembe vegyünk, mi teljesíthető most.

- Az elvárások és prioritások átértékelése úgy, hogy jobban fókuszáljunk arra, mi ad értelmet, elégedettséget számunkra. Hagyjunk magunknak és gyermekünknek kis „szüneteket”, amikor elszakadunk a stresszes szituációtól!

- Próbáljunk meg az automatikus negatív gondolatokat, az önmagának ártó állításokat kontrollálni, és helyettesíteni hasznosabb gondolatokkal, melyek inkább segítségünkre vannak ilyen helyzetben.

-Tartsuk fejben, hogy mivel **szerepmodell** vagyok gyermekeim számára, így ebben a helyzetben a stresszel való megküzdésben is szerepmodell vagyok a számukra. Ahogyan kezelem a stresszel teli szituációt, hatással van arra, ahogyan gyermekeim kezelni tudják saját aggodalmukat.

- Amennyiben a családban előfordul súlyosabb megbetegedés vagy haláleset a járvány következtében, igyekezzenek megtalálni a módját, hogyan tudják egymást támogatni: támaszkodjunk nyugodtan családunkra és barátainkra, beszéljünk velük a veszteségről, keressünk segítséget (professzionálisat és/vagy vallásit) támogatásként.

A különböző korcsoportok másképpen reagálnak a jelenlegi helyzetre.

Milyen reakciói lehetnek a gyerekeknek?

- félelem az egyedülléttől
- rossz álmok
- nehézségek a beszédben
- vizelet- és székletürítési szabályozás elvesztése
- éjjeli bevizelés, székletvisszatartás
- változás az étvágyban
- dühkitörések, hiszti, nyafogás, ragaszkodás

Hogyan segíthet a szülő?

- türelem és tolerancia
- a gyermek szóval történő és fizikai megnyugtatója (átölelés, simogatás, ringatás)
- játékon, mesén keresztül ösztönözze a gyermeket, hogy fejezze ki igényeit
- az alvási rutinban (ha szükséges) változtatások engedélyezése (mikor kel fel, fekszik le)
- lecsendesítő, nyugtató tevékenységek alvás előtt pl. mesélés
- a családi napirend és rutin (ha szükséges újragondolása) fenntartása
- a médiatartalmak kerülése a gyermek előtt

Mesék Huzella Júliától élőben:

<https://www.facebook.com/tiztolmese/>

Minden napra egy játék:

<https://skillo.hu/minden-napra-egy-jatek/>

A CSAK Design és Gabillustrator jóvoltából kedves képek közül válogathattok akár egy közös színezésre is:

<https://www.facebook.com/gabillustrator/posts/3225973504103995>

## 6. 6-12 éves korosztály szüleinek:

Erre a korosztályra érzelmileg jellemző lehet ingerlékenység, hiszti, nyafogás, esetleg agresszív viselkedés. Megjelenhetnek rémálmok, túlzott ragaszkodás az egyik szülő felé. Alvásban és az étvágyban is lehetnek változások, furcsaságok. Felléphet fejfájás, hasfájás, esetleg versengés a szülők figyelméért. Eltávolodhat kortársaitól, illetve érdeklődését vesztheti bizonyos eddig kedvelt tevékenységek iránt. Az aktuálisan zaklatott helyzetben felléphet feledékenység a házi munkával illetve az újonnan megtanultakkal kapcsolatban (persze, itt nem az esetleges „munkuszundurusz”-ra gondolunk ☺).

Mit tehet ezekben az esetekben a szülő? Jó nagy adag türelem és tolerancia szükséges a mostani bezártság-helyzethez. Játékidő biztosítása lényeges, valamint fontos, hogy a gyerekek tudják tartani a kapcsolatot barátaikkal telefonon vagy az interneten. Fontos lenne rendszeres testmozgást és nyújtást biztosítani a gyerekek számára. Nyugodtan vonjuk bele őket a házimunkába. Finom, de határozott szabályrendszerrel érdemes kialakítanunk. Kiemelkedő feladatunk a gyermek ösztönzése arra, hogy bármilyen kérdése van, azt tegye fel. Beszéljük meg, hogy a család, a közösség, az ország milyen intézkedéseket tesz. Előfordulhatnak dühkitörések, ezeket a kitöréseket fontos átbeszélni, tudatosítani a gyermek érzéseit és azonosítani azokat. Játékok és beszélgetéseken keresztül támogassuk a gyermeket a gondolatai kifejezésében. Találjunk ki közösen ötleteket, hogyan vigyázhatunk az egészségünkre. Beszéljük meg, hogy mit látott, hallott az interneten, a kortársaktól, szükség esetén korlátozzuk a médiahasználatot, tisztázzuk a félreértéseket.

107 benti elfoglaltság:

<https://www.szuloklapja.hu/gyermekprogramok/6445/107-szuper-benti-jatek-es-elfoglaltsag-gyerekeknek:-ennyi-mindent-csinalhattok-otthon-ha-nem-lehet-kimenni.html>

Virtuális tanulás megsegítése:

<https://moderniskola.hu/2020/03/hasznos-tippek-szuloknek-a-digitalis-otthontanulas-idejere/>

Stresszkezelés gyerekeknek:

<http://nyugodtgyermek.hu/meditacios-gyakorlatok%ef%bb%bf/>

## 7. 13-16 éves korosztály szüleinek:

Ennél a korosztálynál is ugyanúgy megjelenhetnek a hirtelen krízishelyzet következményeképpen a fizikai tünetek, mint fejfájás, hasfájás és kiütések. Észrevehetünk energiaszegénységet, fásultságot, alvási és étkezési zavarokat. Érdeemes figyelni, hogy az otthoni lét eredményeképpen a serdülők ne határolódjanak el a kortársaiktól, szeretteiktől. A serdülő korosztálynál még inkább fontos kisajtolni belőlük a napi mozgást. Megjelenhetnek irracionális aggodalmak bennük a megbélyegzéssel kapcsolatban, vagy, hogy elveszítenek egy-egy számukra fontos barátot, mert nem tudnak nap mint nap találkozni egymással. Jelen esetben hogyan tudja a szülő támogatni kamasz gyermekét? Bátorítsa érzelmei kifejezésére, beszélje meg egy kortársával vagy egy családtagjával, de ne erőltessük ezeket a beszélgetéseket. Ha a gyermeknek igénye van rá, akkor viszont legyünk mellette és hallgassuk meg, bármilyen fáradtak, ingerültek is vagyunk. Adjunk nekik egy-egy szabad órát, amikor beszélhetnek, videóchatelhetnek a barátaikkal. Kérjük tőle jelenlétet a családi rutinban, mosogasson el, segítse a fiatalabb testvéreket a tanulásban, vigye el a kutyát sétálni. Mindig beszéljük meg vele, hogy mit olvasott az interneten, mit gondol erről. Állítsunk össze egy családi film- vagy sorozat ajánlót.

Gimnáziumunk diákjai az alábbi facebook csoportban értesülnek naponta frissülő ötletekkel, hogyan tölthetik el napjaikat a karanténban:

[https://www.facebook.com/groups/207498593923877/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/groups/207498593923877/?epa=SEARCH_BOX)

Hogyan lehet az elkövetkezendőkben szabályozni a kütyühasználatot?

<http://mobiloffelmenyon.hu/digitalisszerzodes/>

Ingyenes élő közvetítések:

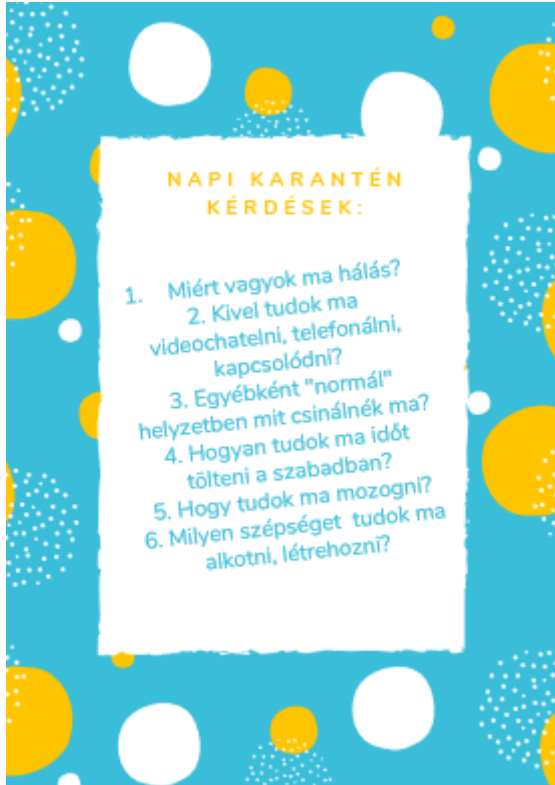
<https://www.facebook.com/groups/elokozvetitesek/>

Rejtvényfejtés:

<http://www.rejtvenybirodalom.hu/>

Nemzetközi kiállító terek:

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>



## **8. Hogyan segíthetik az otthontanulást a figyelemhiányos és/vagy hiperaktív gyermekek szülei?**

1. Kérdezzük meg a gyereket, hogy mi segít neki. Gyakran nagyon jó érzékkel vannak megáldva ezek a gyerekek és pontosan tudják, hogy mi segítene nekik a tanulásban.
2. A gyerekeknek struktúrákra van szükségük, nekik a környezetüknek kell megszerezniük azt, amik ők maguk képtelenek megoldani a fejükben.
3. A nagy és összetett feladatokat kisebb részekre szükséges lebontani.
4. Világos, rövid utasításokat tudnak megjegyezni.
5. Legyenek írásos szabályaik, amik jól látható helyen ki vannak rakva.
6. Állandó megerősítésre és jelenlétre van szükségük.
7. Próbáljuk meg játékosan és izgalmasan elmondani a feladatokat, tananyagot, de figyeljünk, hogy ne ingereljük túl a gyerekeket!
8. Világos elvárásokat fogalmazzunk meg.
9. Ügyeljünk az állandó visszajelzésre!
- 10.Érdeemes rögzíteni a napi haladás mértékét és azon mindig aktuálisan bejelölni, hogy hol tartanak, hogy lássa, mennyi feladata van még vissza!
- 11.Bíztassuk a testmozgásra! Iktassunk be mozgásidőket a tanulás közben!
- 12.Olvasson otthon hangosan, amennyit csak lehet, és meséltesünk vele történeteket!
- 13.Dicsérjük, simogassuk, biztassuk ☺
14. Keressünk olyan tevékenységeket, amelyekben nagyon ügyesek és a pihenőidőkből engedjük nekik, hogy ezt a tevékenységet űzhessék.
- 15.Próbáljuk meg megoldani, hogy a tanulásban ne legyenek struktúrátlan időszakok, leginkább akkor tudják elveszteni a figyelmüket, ha éppen adódik pár perc „üresjárat”.
- 16.Maradjunk mindig szemkontaktusban, azzal „vissza lehet hozni” a figyelemzavaros gyerekeket.

## 9. Miért halogat a gyermekem és hogyan tudok neki segíteni ebben szülőként?

A gyermekekre jellemző halogatás nem feltétlenül jelent lustaságot azonban, ha szülőként nem vagyunk elég körültekintőek könnyen eredményezhet bennük szorongást, önbizalomhiányt és önvádat.

### A HALOGATÁS OKAI AZ ALÁBBIK LEHETNEK:

- **Nem érti az adott feladatot:**  
Sokszor a gyermek sem tudja megmondani, hogy miért nem szeretné megcsinálni az adott feladatot vagy miért nincs kedve hozzá ezért inkább a halogatást választja.
- **Szervezetlenség:**  
Nincs meghatározva számára, hogy mikor, mit és hogyan csináljon emiatt teljesen szétesik a napja.
- **Koncentráció hiánya:**  
Sok gyermek nem tud koncentrálni, kellőképpen figyelni. Ez nem minden esetben jelent figyelemzavart, ADHD-t.
- **Tudatos ellenállás:**  
A gyermeknek elege van tanulásból, emiatt nyíltan és passzívan ellenáll.
- **Maximalizmus:**  
A gyermek gyakran nem érzi, hogy munkája elég jó lenne, ezért tökéletesebbet és jobbat akar alkotni.
- **Szorongás, önbizalomhiány:**  
A gyermek nem érzi magában a képességet, hogy ő eleget tud tenni ezeknek az elvárásoknak emiatt meghátrál, halogat. Emiatt fél a kudarctól.

### MIT TEHETÜNK SZÜLŐKÉNT?

- **Üljünk le és beszéljessünk vele a problémáról!** Amikor, a gyermek nem tudja megmondani, hogy miért nem szereti az adott tevékenységet, akár tantárgyat érdemes kerülni a támadó kommunikációt, vitát hiszen lehet csak az a probléma, hogy egyszerűen nem érti.
- **Segítsünk megszervezni a napját!** A szervezettség kérdése a digitális oktatásra való átállás miatt most különösen fontos. Próbáljuk meg a gyermek napját az iskolai menetrendhez igazítva kialakítani. A nagyobb időigényesebb feladatok részekre bontása is sokat segíthet.
- **Az elvárásainkat igyekezzünk a gyermek életkorához és képességeihez igazítani!** Sok esetben okoz kudarcélményt és önbizalomhiányt a gyermekben az, ha olyasmit várunk el tőle, ami sem az életkorával, sem a képességeivel nincsenek szinkronban. (pl. a tanulás tempója, egyhelyben

ülés hosszú ideig) Érdeemes ilyen esetben a pedagógussal, pszichológussal konzultálni.

- **Ne vitatkozzunk!** Az ellenálló gyermekek esetében, akik mindenből képesek vitát csiholni, még abból is, hogy ők NEM csinálják meg a házit, soha ne menjünk bele a vitába! Tudassuk, hogy az ellenállásának mi a következménye!
- **Töltsük együtt a munkaidőnket a gyermekkel!** Az együtt töltött „munkaidő” inspiráló lehet a gyermekek számára.
- **A tanuláshoz igyekezzünk megteremteni a megfelelő körülményeket!** Igyekezzünk kiiktatni azon dolgokat a szobában (pl. telefon, tv, dübörgő zene...) amik elterelhetik a figyelmét.
- **A tanulás helyének és idejének fixálása.** „Előbb a tanulás aztán a pihenés!” Persze ez nem azt jelenti, hogy közbe ne lehetne kisebb szüneteket tartani. Sőt a mozgásra igen hatékonyan reagál az agyunk!
- **Ne menjünk át 5 perces gyorsellenőrzőnek!** Azon gyermekek, akik hajlamosak a halogatásra, általában alacsony önbizalommal rendelkeznek. Emiatt az állandó piszkálás hatására önértékelése csak tovább csökkenhet. Bízunk bennük és bíztassuk őket!
- **Az álmodozó, nehezen koncentráló gyermekek tanulása során a rövid, de intenzív tevékenységet részesítsük előnyben** majd jöhet egy 10 perces aktív mozgással járó szünet, ami után ismét vissza lehet térni tevékenységünkhöz.
- **A maximalista gyermekeket mindig erősítsük meg abban, hogy mi akkor is szeretjük őket, ha nem tökéletesek.**
- **A maximalista és szorongó gyermekek esetében különösen hasznosak lehetnek a szorongást oldó relaxációs gyakorlatok alkalmazása:**



## RELAXÁCIÓS GYERMEKEKNEK:

VIDEÓ

<https://www.youtube.com/watch?v=rZ6w5qCt21I>

**A mély légzés lassítja a szervezet stresszre adott természetes reakcióját, csökkenti a vérnyomást és segít kézbe venni az irányítást. Egyszerűen csak kérd meg, hogy vegyen egy mély lélegzetet, tartsa bent egy pillanatra, majd lassan fújja ki. Ismétlje addig, amíg nyugodtnak nem érzi magát.**

## SZÜLŐKÉNT CÉLOM, HOGY GYERMEKEM:

- Motiváltabb legyen!
- Jobban tudjon koncentrálni!
- Kevésbé szorongjon!



**PTE KK**  
Gyermekgyógyászati  
Klinika



- A **házi orvos** által COVID-19 (koronavírus) fertőzés gyanúsna ítélt betegeket kérjük, hogy **EGYENESEN** a **Nyár utca 8. szám alatti telephelyen az Infektológiai Osztályra** érkezzenek. **Mentővel is egyenesen oda kérjük küldeni/vinni őket!**

Kérdés esetén telefonszámunk: **72/535-900/37533**-as mellék.

- A **József Attila úti telephelyünkön** kialakítottunk egy **KÜLÖN AMBULANCIÁT** a **lázás és/vagy légúti tünetekkel érkező betegeknek**, amely a Gyermekklinika udvarról elzártan megközelíthető. Az udvaron kihelyezett táblák jelzik az utat.

**Kérjük ügyeleti időben IS ilyen panaszokkal (láz és/vagy légszomj, nehézlégzés, súlyos köhögés) ennél az elkülönített rendelőnél jelentkezzenek.**

Kérdés esetén a **72/535-900/37803-as** vagy **37875-ös** melléken állunk rendelkezésre.

**Gyermeke lázas, köhög, nehézlégzése van?  
Tanácsra van szüksége a koronavírusfertőzéssel kapcsolatban?**

**Telefonáljon házi orvosának vagy a fenti elérhetőségeinken!**

Amennyiben gyermeke  
a telefonos megbeszélés alapján  
koronavírus által okozott tünetekkel  
rendelkezik

és felmerül a fertőzés gyanúja

**NYÁR UTCA  
FERTŐZŐ OSZTÁLY**

a kórok bizonytalan  
de gyermeke  
lázás és/vagy légúti  
tünete van

Amennyiben gyermeke  
nem lázas és/vagy nincsenek  
légúti panaszai,  
de klinikánkon járóbeteg ellátásra szorul

**József Attila utcai tömb  
a Bajnok utcai porta felől  
8-AS AJTÓ**

**József Attila utcai tömb  
a Bajnok utcai porta felől  
ELKÜLÖNÍTETT SZAKRENDELŐ**

**Kérjük gyermekükkel csak telefonos konzultációt követően,  
indokolt esetben keressék fel klinikánkat!**

Óvjuk egymást a fertőzésveszélytől!

A megjelölt bejáratokon közlekedjenek, lehetőség szerint a szabad levegőn várakozzanak!

A gyors ellátás érdekében mindent megteszünk.

**Köszönjük!**

**Köszönjük, hogy elolvasták szóróanyagunkat!**

**Bizalommal fordulhatnak hozzánk segítségért, az alábbi képen láthatják elérhetőségeinket!**

**Minden jót kívánunk!**

**Dalma és Niki**



**INTÉZMÉNYÜNK  
SEGÍTŐI**

**Gondon Dalma**  
óvodai és iskolai szociális segítő  
Mobil: [+36 30 924 9277](tel:+36309249277)  
Email: [ecsgyk.gondon@gmail.com](mailto:ecsgyk.gondon@gmail.com)

**Puskás Niki**  
óvoda és iskolapszichológus  
Mobil: [+36 30 180 5874](tel:+36301805874)  
Email: [puskas.niki92@gmail.com](mailto:puskas.niki92@gmail.com)