

Kedves szülők!

- Gyakran elveszítitek a türelmetek?
- Idegesít a gyereketek hozzáállása? (Falra tudtok mászni attól, ahogy unottan végigmegy a nappalin?)
- Az utóbbi időben gyakran veszekedtetek: az ajtócsapkodás meg a hulló vakolat divatba jött nálatok?
- Szinte állandóan dühöseket vagytok?
- **NINCS VÉSZ! NORMÁLISAK VAGYTOK.**

Hadd magyarázzam meg:

Mi történik a gyerekekkel ebben az időszakban?

- A szociális elszigetelődés, a kortársaktól való elszakadás miatt ideges, mogorva, egyszóval eléggé undok;
- A napi rutin hiánya céltalanná, bizonytalaná teszi;
- Az iskolai feladatok szinte özönlenek, ő pedig nem érti: Mi van most?! Ez most vakáció vagy nem?! Ha úgyis be kell pótolni később, akkor miért nem hagynak békén most?! – mondogatja
- A mozgáshiány nyugóssá, erőtlenné teszi;
- Aggódik a külsője miatt.

Mi történik a gyerekekkel ebben az időszakban?

- A serdülő képtelen megérteni a koronavírus veszélyeit (semmilyen veszélyt nem vesz igazán komolyan): 18 éves kor körül a gyermekek/serdülők sebezhetetlennek érzik magukat. A bajok csak másokkal történhetnek meg. E gondolkodásmódjukat csak megerősítik azok a hírek, amelyek hangsúlyozzák, hogy a vírus főleg az időseket érinti;
- Mivel önmagukat sebezhetetlennek hiszik, igazságtalannak tartják, hogy ők is benn kell üljenek. A kijárási tilalmat a felnőttek igazságtalan és jogtalan döntésének értékelik. Éppen ezért haragszanak a felnőttekre, idősekre;

Mi dühíti leginkább?

- A gyerek szobájában és tartózkodási helyein uralkodó rendetlenség?
- A gyerek csökönyös, visszautasító vagy elzárkózó magatartása?
- Kihívó szemtelensége?
- Az, hogy csak ténfereg a házban tétlenül, vagy állandóan a telefonját nyomogatja?
- Az, hogy látod: nincs jól, néha komolyan szenved;
- Az, hogy te sem vagy eléggé jól és nem tudsz igazán segíteni neki?
- ***A serdülőkor bezártság nélkül is örjítő életszakasz a szülők számára.
Hát még kényszerből összezárva?!***

Mit tehettek, ha össze vagytok zárva ?

- Legyetek kicsit önzőek és gondoskodjatok magatokról is:
 - ✓ Próbáljatok reggekenként körülbelül ugyanabban az időpontban felkelni (10 óra az már nem reggel...) ;
 - ✓ Használjátok ki a plussz időt testetek ápolására, bőrötök kényeztetésére;
 - ✓ Készítsetek pontos programot, amiben szánjatok időt a háztartási (jó esetben ház körüli) munkára, kikapcsolódásra és önmagad fejlesztésére is;
 - ✓ Osszátok meg a feladatokat családotok tagjaival;
 - ✓ Tanuljatok valami újat, fogjatok bele valami olyan dologba, amit mindig szerettetek volna, de sohasem volt időtök rá;
 - ✓ Ne töltsétek túl sok időt a tévékészülék előtt. Naprakész információt napi 1-2 híradóból is szerezhettek, nem kell egész nap aggasztó híreket nézni, mert ez nagyon lelombozhat...

Mit tehettek, ha össze vagytok zárva ?

- Hogyan kommunikáljatok a családtagokkal?
 - ✓ Ne feledjétek, hogy a bezártság mindeniketekre kihat. Mindenki szenved a bezártság miatt, nemcsak ti. Úgyhogy legyetek türelemmel egymás iránt!
 - ✓ Jó, ha a napi programot megbeszélitek, egyeztetitek a családtagokkal: legyen minden nap közösen eltöltött idő, és tetszés szerint eltöltött (magán)idő is. Például: a terítés és az étkezések legyenek mindig közösek. Ne erőltessétek rá saját program-elképzeléseteket a többiekre! Mindent meg kell beszélni!

Mit tehetek, ha össze vagytok zárva ?

- **Fontos:**

- ✓ Nem kell állandóan bírálgatni a többieket, még akkor sem, ha lenne okotok rá. Várjátok ki, amíg van valami dícsérnivalótok, akkor azonban ne fukarkodjatok. Meglátjátok, hogy a megdícsért viselkedés gyakrabban előfordul majd, mint amennyire gyérülne a megkritizált viselkedés (hű, ez elég körmönfontan hangzik..!).

Mit tehettek, ha össze vagytok zárva ?

- Mire ügyeljeteK?
 - **Nem kell túlzásba esni a főzéssel!** Egy finomságokkal telegyömösztölt hűtőszekrény mindenki számára csábító. Ha nem akartok családokat minden tagjának hóember-fazont, inkább csináljatok valami mást a főzőcskézés helyett!
 - **Ne töltsetek túl sok időt a képernyő előtt** (laptop, számítógép, telefon, stb). Ez a fajta tevékenység fáradttá, idegessé tesz és a haszontalanság érzését kelti bennetek.
 - **Ne próbáljatok mindent ellenőrzés alatt tartani** és ráerőltetni a családra a szabályaitokat/programotokat, életritmusotokat. Mindent ki kell alkudni!

Mit tehettek, ha össze vagytok zárva ?

- Mit tehettek?
 - ✓ Szervezzétek meg a napotokat. Írjátok is le. **Nem viccelek! Ez nagyon fontos!!!** Minden napra tűzzetek ki pontos feladatokat. A nap végén pipáljátok ki, amit sikerült megvalósítani. Gondolkozzatok el azon, hogy miért nem sikerült egyes feladatokat elvégezni és másnap próbáljátok kiiktatni ezeket az akadályokat.
 - ✓ Bátorítsátok családtagjaitokat, hogy ők is szervezzék mag a saját programjukat. (Ám nem kell erőltetni, ha nem szeretnék. Inkább jó példával biztatni.)
 - ✓ Az apró házi munkák, javítások, amikre eddig sosem volt idő a hasznosság érzésével tölthetnek el...
 - ✓ Próbáljátok ki valami újat (ne receptet!!!), valami olyan tevékenységet, amely hozzájárul önmagatok fejlesztéséhez.

GONDOLKODJATOK POZITÍVAN!

- Ne úgy gondoljatok erre az időszakra, mint egy borzasztó időszakra, hanem úgy, mint egy lehetőségre: bebizonyíthatjátok, hogy rendelkeztek önfegyelemmel, lélekjelenléttel, empátiával...
- Használjátok ki az időt arra, hogy feltöltődjete.
- Legyetek megértőek!
- Legyetek mindig tudatában annak a ténynek, hogy nem változtathatjátok meg a családtagjaitokat . Ám megváltoztathatjátok **saját** hozzáállásotokat. Ettől a világ egyből békésebb helynek fog tűnni számotokra. Még a ti házatok tája is...

Ha mégsem sikerül...

- Állok rendelkezésetekre minden hétköznapi 15 és 19 óra között a 0774028126-es telefonszámon/ Whatsapp-on vagy az alábbi e-mailen: borbelyagnes26@yahoo.com

Szeretettel,

Vlaic Ágnes

iskolai tanácsadó