

Kedves gyerekek!

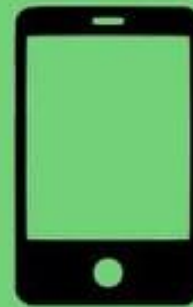
Azzal, hogy nem kell bejárni az iskolába reggelente, hanem helyette a gép előtt kell ülni és ott tanulni, bizonyára a ti életeteket is megváltoztatta. A hétköznapjaitokat mindenképp. A felnőttek nemhogy tiltják, hogy gépezzetek, telefonozzatok vagy épp tabletezzetek, hanem el is várják tőletek. A tanuláson kívül nyilván továbbra is használjátok szórakozásra, kikapcsolódásra ezeket az eszközöket. Továbbá a barátaitokkal is csak ezeken keresztül tudtok beszélgetni, „találkozni”.

Eddig is fontos volt, hogy ezeket az eszközöket mire használjátok és mennyit, most azonban még nagyobb a jelentősége ennek. Ahhoz, hogy ne a telefonotok/gépetek/tabletetek uraljon titeket, hanem ti ők, abban segít ez a leírás. Ebben útmutatást találtok azzal kapcsolatban, hogy hogyan használjátok a telefonotokat ebben az új időszakban. Olvassátok el, ha ti akartok irányítani!

De lehet, hogy nemcsak nektek, hanem szüleiteknek is segít ez az útmutató.

A kép forrása a Digitális Tudatosság facebook oldal, ahol még további hasznos tippeket, ötleteket találtok mindenféle eszközzel kapcsolatban.

# Hogyan használd a telefonod a járvány idején?



Az egymástól való elzárttság és szorongáscsökkentés vágya miatt nagy annak a veszélye, hogy korlátlanul fogyasztjuk a híroldalakat és a közösségi felületeket – ez növeli a szorongást.

## HÍROLDALAK

A tájékozottság csökkentheti a szorongást, de csak naponta csak néhány alkalommal, előre meghatározott ideig olvassuk a híreket. A szokásosnál is fontosabb, hogy kerüljük az áltudományos és álhír oldalakat.

## KÖZÖSSÉGI FELÜLETEK

A szolidaritás és a segítségnyújtás megjelenése mellett jó táptalajt jelentenek a szorongás erősödéséhez. Ne passzív görgetésre, hanem az ismerősökhöz való kapcsolódásra használjuk őket.

## TANULÁS

Számos online felület nyújt ingyenes tanulási lehetőségeket – itt a lehetőség, hogy megtanuljon valamit, bármit, ami mindig is érdekelte, de sosem volt rá ideje.

## A KAPCSOLATOK FENNTARTÁSA

Használjuk a technika adta lehetőségeket a kapcsolataink fenntartására, ápolására. Videochat-elhetünk a nagyszülőkkel, az elérhetetlenné vált rokonokkal, vagy játszhatunk közös online játékok a máshogy nem elérhető barátokkal. A csevegő-csoportjainkban ne növeljük feleslegesen a többiek szorongását pánik-keltő hírek indokolatlan megosztásával.

## JÁTÉK

Számos (ingyenes) online és offline játék segíti az idő eltöltésében.

## SEGÍTSÉGKÉRÉS

Ha azt érezzük, hogy nem tudjuk kezelni a szorongásunk, vagy levertségünk, több lehetőség is a rendelkezésünkre áll, ahol (ingyenes), online segítséget kérhetünk szakemberektől.

## VIRTUÁLIS KILÉPÉS A KARANTÉNBÓL

Használhatjuk a karanténból való virtuális kiszakadásra az online felületeket (néhány példa: virtuális sétákat tehetünk számos múzeumban, „bebarangolhatunk” számos várost, vagy élőben követhetjük a Nemzetközi Űrállomás működését).

## SPIRITUÁLIS IGÉNYEK

Követhetünk online misét, meditálhatunk, vagy jógázhatunk online vezetéssel.

Fontos, hogy megtalálja az egyensúlyt az online és offline tevékenységek között. Tartsunk szüneteket a képernyőhasználatban és találjuk meg azokat a képernyőtől független tevékenységeket, melyek feltöltenek.

### Hasznos oldalak

#### Ingyenes lelki támogatás szakemberektől

[www.pszl.hu](http://www.pszl.hu)  
[www.reikonpszichologia.hu/koronavirus-jarvany-alatti-projekte](http://www.reikonpszichologia.hu/koronavirus-jarvany-alatti-projekte)

#### Online tanulási lehetőségek

[www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)  
[www.openuniversity.edu](http://www.openuniversity.edu)  
[www.udemy.com](http://www.udemy.com)

#### Könyvek, folyóiratok (online, ingyen)

[www.adtplus.arcanum.hu/hu](http://www.adtplus.arcanum.hu/hu)  
[www.szaktars.hu](http://www.szaktars.hu)

#### Virtuális múzeum-túrák

[www.index.hu/kultur/2020/03/24/a\\_vilag\\_nagy\\_muzeumai\\_galeriai\\_virtualis\\_setak/](http://www.index.hu/kultur/2020/03/24/a_vilag_nagy_muzeumai_galeriai_virtualis_setak/)

#### Online mindfulness meditáció

[www.tudatosag.net/szabadon-letoltheto-mindfulness-meditaciok/](http://www.tudatosag.net/szabadon-letoltheto-mindfulness-meditaciok/)

#### Online mise

[www.mise.hu](http://www.mise.hu)



MENTÁLIS  
EGÉRSÉG  
KÖZPONT