

Hogyan készíthetjük fel a gyermekeket a hétköznapi életbe való visszatérésre?



A kijárási korlátozás feloldásával több hónapnyi bezártság után ismét új helyzettel találjuk szembe magunkat. Ez a helyzet alkalmazkodást kíván a felnőttektől és gyermekektől egyaránt. A következőkben pár megfontolandó szempontot gyűjtöttem össze azzal kapcsolatban, hogy hogyan tudjuk gyermekeinket segíteni ebben.

BESZÉLJÜNK!

Magyarázzuk el, hogy mi ez az új helyzet. Mi változott? Mi az, ami megmaradt? Válaszoljunk a feltett kérdésekre. A lényeg az, hogy tudja a gyermek, hogy mire számíthat. Ez a kiszámíthatóság segíthet csökkenteni a szorongásukat. Különösen fontos ez azoknál, akiknek fokozottabb igénye van arra, hogy fel tudjon készülni a változásokra és alkalmazkodni tudjon ezekhez.

FOKOZATOSAN

Ha tehetjük, törekedjünk a fokozatosságra a hétköznapi életbe való visszatérésben. Nagy változás lehet a jóformán „kimozdulásmentes” életből a koronavírus előtti állapothoz való visszatérés. Jobb itt is, ha kis lépésekben haladunk és hagyjuk, hogy fokozatosan alkalmazkodjunk mindannyian a helyzethez.

SZABÁLYOK

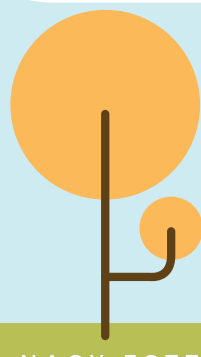
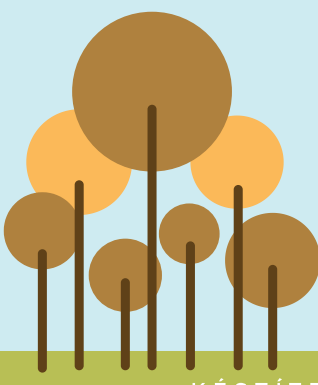
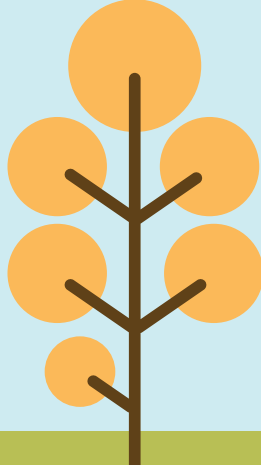
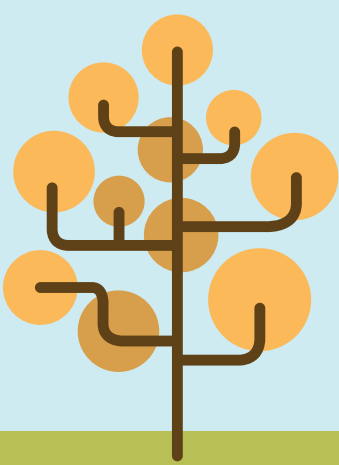
Fontos, hogy bár a kijárási korlátozás megszűnt, továbbra is megmaradtak bizonyos betartandó szabályok. Ezekre hívjuk fel a gyermekek figyelmét is. Ilyen pl. a rendszeres kézmosás, a távolság tartása, illetve a tömegközlekedésen és közösségi terekben a maszk használata. Utóbbi esetben segítget, ha a gyermeknek lehetőséget hagyunk arra, hogy megnézegetse, felpróbálja a maszkokat. Megtaníthatjuk őket a helyes maszkhasználatra.

NEM BAJ, HA FÉLÜNK

Amennyire egyszerűnek tűnik ez a nyitás, annyira nem az. Azt várhatnánk, hogy a kijárási korlátozás megszűnésével nagy megkönnyebbülést fogunk érezni, és vannak, akik valószínűleg tényleg megkönnyebbülnek, de akadnak olyanok is, akiknek ez a nyitás nehézséget okoz. Mindenesetre ez is egy új helyzet, amihez alkalmazkodnunk kell. Eltérően küzdhetünk meg ezzel a helyzettel felnőttként és gyermekként is. Nem kell megijedni attól, ha nem megy zökkenőmentesen a visszaállítás. Sok esetben átmenetileg még fokozódhat is a szorongás.

TOLERANCIA

Ahogy sok mindenben másban is, úgy ebben is mások vagyunk. Mindannyiunknak másképp küzdünk meg az adott helyzettel. Épp ezért fontos a tolerancia egymással szemben, hogy el tudjuk fogadni ha valaki másképp birkózik meg a helyzettel.



További cikkek a témában:

<https://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/05/Vissza-a-h%C3%A9tk%C3%B6znapokba.pdf>

<https://marieclaire.hu/lelek/2020/05/18/hiaba-a-karantenfaradtsag-a-jarvany-kimenetele-tovabbra-is-rajtunk-mulik/>

<https://woohoo.hu/boldogsag-helyett-inkabb-felelmet-erzel-amiatt-hogy-lazitottak-a-szabalyokon-ne-aggodj-ezzel-nem-vagy-egyedul/>

KÉSZÍTETTE: NAGY ESZTER
TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLOGUS