

Mivel segíthetjük gyermekeinket a járvány idején?

Leginkább azzal, ha mi magunk rendben vagyunk.

Krízis és növekvő aggodalmak, bizonytalanság esetén a gyermekek a közeli felnőttekre támaszkodnak, leginkább szüleikre. Fontos, hogy nyugalmat, biztonságot nyújtsunk és jelen legyünk számukra, ha kérdeznek, és mindig válaszoljunk nekik.

Az iskolák bezárása kapcsán

Tartsunk gyermekeink számára napirendet, és szervezzünk számukra tevékenységeket, feladatokat! Nem várható el, hogy tartósan egyedül foglalják el magukat. Kevesebb lehet a vita, ha bevonjuk őket a napirendjük megtervezésébe, így talán könnyebben fogják betartani azt! Munka után jöhet a pihenés, lazulás, játék! Akár le is írhatjuk és kirakhatjuk valahová jól látható helyre a napirendet. A rendszeresség a kulcsa a nyugalomnak. (Kivédhetjük így a „légyszi-légyszi” helyzeteket.)

Az online tanulás és játéklehetőségek, tv műsorok ellenére se tengjen túl a képernyőidő, mert az nyugtalanra és feszültté teszi a gyerekeket. Mindenképpen mozogjanak akár gépezés közbeni szünetben és utána is. A tanulás mellett tervezzünk időt mozgásos tevékenységekre, játékokra (közösen is).

Vonjuk be a gyermeket a házimunkába is, osszuk fel a feladatokat egymás között.

Most van lehetőség gyermekünkkel együtt tanulni, behozni esetleges lemaradását. Így gyorsabban is haladhatunk és a közösen töltött minőségi időnek nincs párja! Próbáljunk türelmesek maradni mindig, akkor is, ha a gyerek nem akar tanulni. (A helyükben mi sem akarnánk).

Már reggel, felkelés előtt az ágyban eldönthetjük, hogy mire fogunk figyelni, mitől lehet örömteli a napunk.

Peltzer Zsuzsanna iskolapszichológus

Keressenek nyugodtan, ha szükséges. tel: 06205366826

Elérhető vagyok: Skype, ill. személyes találkozás során, (akár szabadban) is.

u.i.: mottó: Mindennek két oldala van, így jó is!