

Tisztelt Szülők!

Iskolapszichológusként szeretném felajánlani segítségemet a megküzdésben, mely helyzetet a koronavírus-járvány okoz. A szakma az online terekbe vitte át a terápiát, a konzultációt, a segítő beszélgetést.

Ahogy a MPT Katasztrófapszichológiai Szekciójában megfogalmazásra került, a koronavírus okozta világjárvány a korábbi életformánkat felborította, és ez önmagában is komoly stressz-forrás. Nem elég, hogy félünk a vírusfertőzéstől, de emellett teljesen megváltozik a napi életvezetésünk, megváltoznak a kapcsolattartási-, tanulási- és munkamódjaink. Nagyon sok új szokást és megküzdési módot kell kialakítanunk egyszerre. A szokásos viselkedési rutinjaink elvesztésének kellemetlensége mellett nagyon sokaknak igen komoly egzisztenciális nehézségekkel kell szembenézniük!

Mégis miből meríthetünk erőt mindezek ellenére?

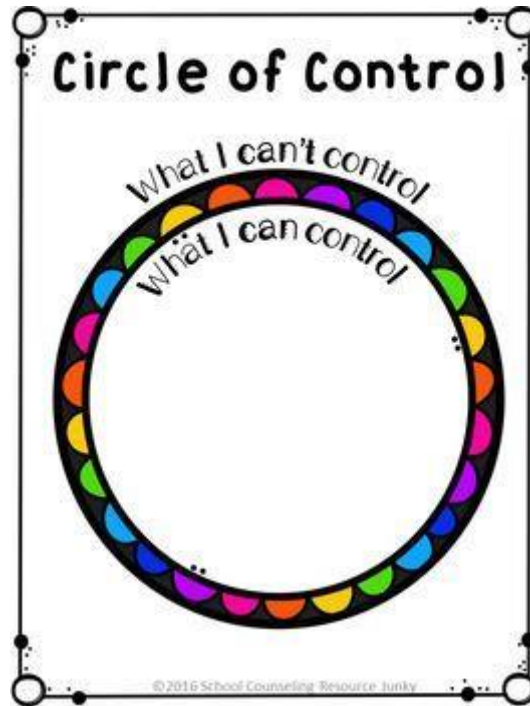
- A mostani nehézségek kivétel nélkül mindenkit sújtanak. Szinte az egész világot. A fertőzés bármelyik embert elérheti. A korlátozások valamely szintje mindenkit érint vagy érinteni fog. Éppen ezért mindannyiunk érdeke, hogy mindent megtegyünk a fertőzés elterjedése ellen.
- Tudósoknak és laikusoknak, politikusoknak és civileknek, tehetőseknek és nélkülözőknek, nagyon eltérő világnézetű embereknek most közös a gondjuk és közös a céljuk.
- A jelenlegi helyzet kezelését MINDENKI most tanulja, senkinél nincs ott a bölcsék köve. Ebből következően hibázhatnak a döntéshozók, hibázhatnak a vezetők, hibázhatnak a szakemberek és hibázhat az átlagpolgár. Tehát nincs értelme egymást hibáztatni! Ám a hibáinkból most nagyon gyorsan kell tanulnunk, és mindent meg kell tennünk, hogy azok ne ismétlődjenek.
- A vírus elleni küzdelemben mindannyian társak vagyunk, ezért tekintsünk egymásra bizalommal. Bár egyesekre több, másokra kevesebb felelősség hárul, a mostani helyzet megfelelő kezeléséért mindannyian felelősek vagyunk. Akiknek pedig a legnehezebb feladatok jutnak, azoknak munkáját ne nehezítsük, hanem ismerjük el. (Gondoljunk az egészségügyben, kereskedelemben, tömegközlekedésben, rendvédelemben stb. dolgozókra.)
- A jelenlegi helyzetben erősödhetnek a pozitív humán kapacitások. Fejlődhet az altruizmus, kimunkálódhatnak az együttműködés, az empatikus egymásra figyelés pozitív szabályai.
- Jelenleg felgyorsulnak bizonyos tudományos kutatások. Nagyot fejlődhet a sokak által régóta várt online munka. Rohamosan növekszik az online tanulás/tanítás eszköztára. Ráadásul ez utóbbiaknak nemcsak az alkalmazásában, hanem az átadásában is kitüntetett szerepet kaphat a mostani, elsőként azt alkalmazó generáció.
- Jó ötletek nemcsak a szakemberek fejéből pattanhatnak ki. Bárki kezdeményezhet valami hasznosat. Még ha nem is a helyzet megoldására talál receptet, de a helyzet könnyebb elviselésére mindenkinek lehetnek kreatív megoldásai.

Utóbbi gondolathoz csatlakozva ajánlanék én is néhány hasznosnak vélt linket, valamint otthon jól alkalmazható gyakorlatot gyermekük számára:

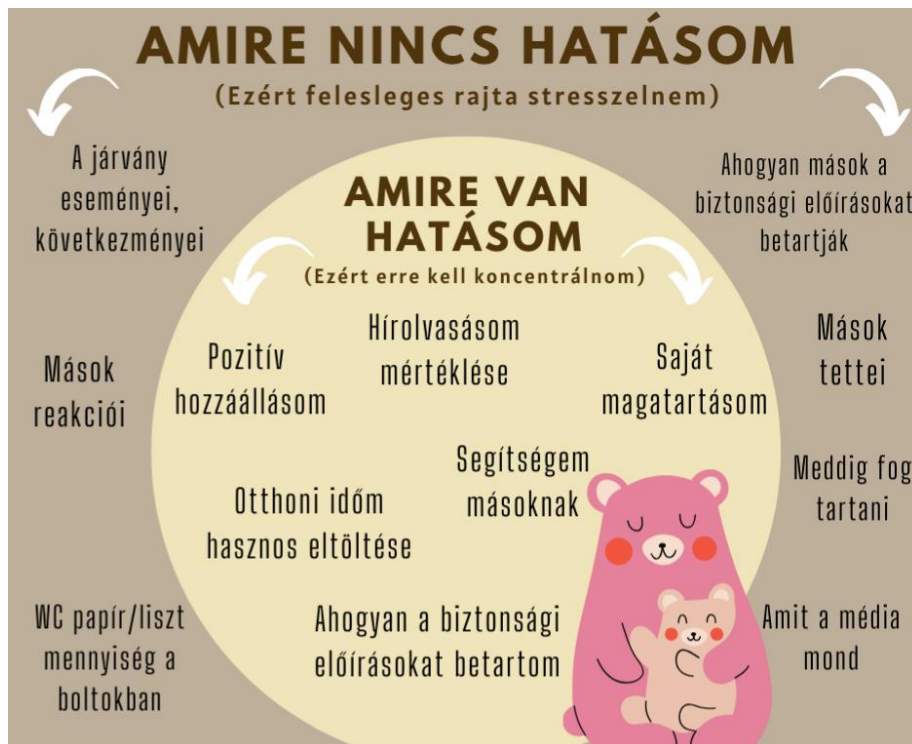
- Hónapokig fokozott online jelenlét várható mind a gyermekek, mind a felnőttek részéről, ez felveti a **cyberbullying** előfordulásának gyakoriságát, súlyosságát is. Kék Vonal Internet Help Line szolgáltatása elérhető a 116-111 telefonszámon.
- A digitális munkarend alatt is figyelmet kell fordítani a **függőség kialakulásának megelőzésére** (tanulók internethasználata, számítógép-használata, mobiltelefon-használata). Jelen helyzetben is ajánlható a családoknak, hogy kössenek digitális megállapodást (pl.: „Vállalom, hogy étkezés közben nem mobilozok.”). A családon belüli szerződés-kötésre remekül használható minta található a következő oldalon: <http://mobiloffelmenyon.hu/>
- Ha az otthonunk biztonságos tér, szerencsésnek érezhetjük magunkat. Sajnos az otthon nem mindenki számára biztonságos. A bezártságból adódóan megnövekedhetnek a **családi konfliktusok**. Ha bántalmazó családtaggal él együtt összezárva, karanténban, akkor ajánlom a következő cikket, aminek végén egy telefonszám és egy e-mail cím található, ahol segítség kérhető:
<https://wmn.hu/ugy/52486-a-zart-ajtok-moge-senki-sem-lat-be--a-karanten-a-bantalmazas-melegagya?fbclid=IwAR1COtXdk-ykc7A36MD-ABQV-RDRkQsu46uGWO2CFEJofCuJAF2iWjajNvQ>
- Youtube-on hozzáférhető több olyan **film**, ami arról szól, hogy a megváltozott napokban, életritmusban természetes, ha valaki szorong egy bizonyos mértékben, viszont az összefogás, egymás segítése rengeteg energiát adhat. A tanulók tartsanak ki. Az ő dolguk is lehet, hogy egy másik medret találjanak. Például: Tavasz, Nyár, Ősz, Tél és Tavasz című film 16 éven felülieknek, Hétköznapi mennyország című film 12 éven felülieknek (alkalmas a kitartás, az alkalmazkodás és az aktivitás erősítésére).
- Hamarosan elő fog fordulni, hogy ha az egyik **szülő egészségügyi dolgozó**, akkor neki izolálódnia kell a család többi tagjától. Akár már most prevenció végett külön lakásba költözik. Erre és hasonló helyzetekre ajánlom szülő és gyermeke számára egyaránt Patrice Karst: *A láthatatlan fonál* című könyvét!
- Továbbá érdeklődők számára értékes gyűjtés található **járványok a népmesékben** témában a következő linken:
<https://mese.mesepedagogia.hu/2020/03/19/jarvanyok-a-nepmesekben-i/?fbclid=IwAR0xdNeIN-AkyWbC1rL3Vh78cNwERJKVS9hebV6fzrc3ICRkRG5JgQHYZME>
- Vannak az életben nehéz helyzeteink, érezhetjük azt, hogy összeomlik minden, amit korábban ismertünk, kicsúszik a talaj a lábunk alól, elveszítjük a kontrollt. **Szélsőséges határhelyzetekről** olvashatunk például munkatáborok túlélőinek visszaemlékezéseiben. Felemelő olvasmány Edith Eva Eger *A döntés* című könyve.

Gyakorlatok:

- Nézzük meg, mi az, amit ma én kontrollálhatok, mi az, amiről dönthetek (belső körbe kerüljenek ezek a dolgok). Utána pedig összegyűjthetem, mi az, ami nem tőlem függ jelenlegi helyzetemben.
- Melyik területre írtam többet?
- Mi az, amit a belső körből, a kontrollálható dolgokból megvalósítottam már ma?



Például:



Játékszabály: Csukott szemmel vegyél egy csokigolyót és a színének megfelelően válaszolj!

Meséld el, mondd el! :

Piros	Mesélj egy jó dolgot a tegnapi napból
Narancssárga	Mondj valamit, amit jól csinálsz!
Citromsárga	Mesélj valamit a gyermekkorodból (felnőttek) / korábbi éveidből (gyerekek)
Kék	Mondj valamit, amit a héten tanultál
Barna	Mondj egy dolgot (konkrét dolog, pl. tárgyat), ami nélkül nem tudnál élni
Zöld	Mondj valamit, amit szívesen megnéznél, meghallgatnál (a mostani otthonlét idején)



Perity Anna
netanna@hotmail.com