

## **Kedves Szülők!**

Erre a furcsa kényszerszünetre és az elkövetkezendő időre néhány lelkesítő gondolatot, jó tanácsot szeretnék Önökkel megosztani, s talán ezt a rendkívüli helyzetet könnyebben át tudjuk vészelni.

Néhány szóban:

### **Mérlegeljük a fontos dolgokat!**

Mindannyiunknak nehézséget okozhat a hétköznapi rutinunk felborulása, és az, hogy sajnos a korábban számunkra fontos dolgok most háttérbe kerülhetnek.

Mérlegelnünk kell, hogy mi lehet a legfontosabb, az egészségünk megőrzése mellett, ami még, az elsők között szerepelhet. Természetesen a feladataink elvégzése - mint munka és tanulás - mellett a lakás tisztántartása is fontos, s ebbe most a gyerekeket is bevonhatjuk. Fontos az idősebb családtagokról való rendszeres gondoskodás, a megváltozott kapcsolattartás szintjén is. Amikor feladatainkra gondolunk, ne csak a rutinszerű viselkedéseinkre gondoljunk, amelyek a hétköznapi általános menetéhez fontosak, hanem gondoljunk magunkra is. Legyen önmagunkra fordított időnk, amikor átgondoljuk teendőinket, mi lehet az, amitől jobb kedvünk lehet, sőt, mit lehetünk a kikapcsolódás jegyében.

Csináljunk **napirendet**, amiben szerepeljen a **kikapcsolódás** is!

### **Otthoni tanulás/ Munkavégzés!**

Igyekezzünk a lehető leginkább a megszokott keretek között tartani a munkával és tanulással kapcsolatos teendőinket. Tervezzük hetente előre, mind a feladatainkat tekintve, mind pedig a szabadidőnk tekintve! Tisztázzuk ezeket a családdal, vegyenek részt együtt ennek kialakításában. Próbáljuk meg **térben is tartani** a munka és a szabadidő elkülönítését. Máshol tanuljunk, máshol pihenjünk, hogy ezzel is lássák családtagjaink, éppen zavarhatók vagyunk - e. Rendszeresen pihenjünk, tartsunk szünetet, mozgassuk meg magunkat, rendszeresen igyunk és táplálkozzunk rendszeresen, egészségesen.

### **Családi időbeosztás!**

Jó, ha külön vesszük a munka és szabad időt, ezeket keretekkel is jelöljük magunk, és környezetünk számára.

Legyen **közös családi programunk**, ez lehet házimunka, főzés, de leginkább itt a kikapcsolódásra gondolok, mint közös társasjáték, kártyajáték, stb.

A közös időtöltés mellett mindenkinek legyen meg az **Én-ideje**, amikor saját maga azt csinál, amit éppen szeretne, és ebben senki sem korlátozza.

A hetirendben azt is fogalmazzuk meg, hogy a közös helyiségek, illetve tárgyak használatára kinek mikor van szüksége, és ki mikor használhatja ezeket szabadon, a családi konfliktusok elkerülése érdekében.

## Általános jó tanácsok!

Fontos hogy el tudjam különíteni egymástól a **lényeges és lényegtelen** dolgokat.

Illetve azokat, amelyeket befolyásolni tudok és azokat, amelyeket nem. Amit befolyásolni tudok, természetesen módszeresen tervezzem meg, amit pedig nem azt nagyvonalúan engedjem el. Ezzel teszek a legjobbat a saját lelki egészségemnek is.

Tehetetlenség érzés bárkin, bármikor eluralkodhat. Fontos tudnunk, hogy mi magunk tudunk ezzel megküzdeni. Fel kell ismernünk, hogy rengeteg hasznos és értelmes dologgal el tudjuk tölteni az időnket. Ilyenkor érdemes a kreativitásunkra és a humorérzékünkre hagyatkozni. Fontos tudnunk, hogy ha valamiről azt gondoljuk, hogy nincs értelme, haszontalan, de jó kedvre derít bennünket, már megérte megtennünk, mert ez is egy célunk, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben a kialakult helyzet ellenére.

## Feszültségek levezetése!

Fontos felismernünk, hogy a kialakult helyzet olyan terheket ró ránk, ami miatt ingerlékenyebbek leszünk. Kevesebb az életterünk, azt is egymással kell megosztanunk, nem tudunk 'elmenekülni, elbújni'. Maga az egészségügyi helyzet is sokakban aggodalmat szülhet. Bárhol, bármikor érhet bennünket olyan inger, amitől egyszerűen kitörünk. Ezzel nem teszünk jót a környezetünknek, így magunknak kell kialakítanunk azokat a praktikákat, amelyekkel enyhíthetünk a családi feszültségeken.

Hasznos dolgok kitalálnunk egy **veszekedő helyet** a lakásban. Ez legyen az egyetlen hely, ahol veszekedni lehet. Akiknek problémái vannak, elvonulnak ide, megbeszélni azt, így kihagynak ebből a konfliktusból mindenki mást, akinek nincs köze hozzá, hiszen nem előttük zajlik.

Megbeszélhetnek egy **családi jelszót** is mondjuk „gumilabda”, amit kimondva bármely családtag jelezheti a többieknek, hogy mindjárt robban, így a többiek elvonulhatnak, hogy csökkentsék a súrlódási felületet. Így módon hagyják lecsengeni a kialakult feszültséget.

Amennyiben sok feszültséget élnek át a családban és arra van szükségük, hogy ezt szakemberrel átbeszéljék, kérem, keressenek engem, az iskolapszichológust a megadott elérhetőségeimen.

Vigyázzanak magukra, remélem hasznukra voltam ezzel a néhány gondolattal!

## Bartók Ivett

iskolapszichológus

06303568833

ivettpszichologus@gmail.com