

Karanténban a gyerekekkel

A tartós tanítási szünet miatt az otthonukban tartózkodó gyermekek esetén esetlegesen fellépő pszichológiai problémák kezelésében telefonos segítséget is nyújtanak a Jósa András Oktatókórház Gyermekosztályának gyermekpszichológus és –pszichiáter szakemberei.

A gyermekpszichológiai konzultáció munkanapokon 8:30-14:00 között, a 0642/599-700-as központi szám 1481-as vagy 1467-es mellékén,

a gyermekpszichiátria ellátás keddi, szerdai, csütörtöki és pénteki napokon 8:30 és 14:00 között, 0642/599-700-as központi szám 1548-as mellékén fogadja a hívásokat.

A koronavírus miatt kialakult megváltozott élethelyzet a legtöbb ember, így a gyerekek számára is sok szorongással, aggodalommal járhat. Egyfajta krízishelyzetnek élhető meg, ahol a megszokott napirend és a kialakult megküzdési stratégiák nem érvényesülnek.

Emiatt is törekedni kell egy új napirend kialakítására. A szülő oldaláról azért, mert adott esetben egyszerre kell helytállnia szülőként, munkavállalóként (ha adódik rá lehetőség, home-office-ban) és partnerként. Az otthonról dolgozó szülőnek fontos megteremtenie azokat az órákat, amikor nem vesz fel telefont, nem használ elektronikai eszközt, hanem csak a gyerekekre fókuszál, és kialakítania a munka és a szórakozás rendjét is a napirendben. Alapvető szükségleteit sem szabad elhanyagolnia, mindennap ugyanabban az időben lefeküdni, törekedni az egészséges ételek fogyasztására, és az étkezések közötti nassolások kerülésére.

Az időről időre történő takarítással, akár a gyerekekkel közösen, nemcsak a fizikai környezetünkre figyelünk oda, hanem játékos hatással van a hangulatunkra is, mert ennek a tevékenységnek rögtön akad eredménye is. Jelen helyzetben jogos szorongásainkat szülőként tovább csökkenthetjük, ha csak meghatározott időtartamban olvasunk a járvánnyal kapcsolatos híreket.

A gyermekek oldaláról a jelenlegi online oktatási helyzetben nagyon nehéz fenntartani az egyensúlyt a kötelességek, és a hirtelen jött szabadidő egyfajta bónusz szünetként való értelmezése között. Itt is beválhat, ha az órarendnek megfelelő sorrendben és időtartamban haladunk a gyermek kötelezettségeivel, a szüneteket igazítva gyermekünk figyelmű terjedelméhez. Minden gyermeknek fontos lehet a mozgásos tevékenység, amelyet akár, ha nem áll rendelkezésre kert, a nappaliban is végezhet: pl. lábbal gyöngyök, apróbb tárgyak gyűjtögetése, a lakásban fellelhető eszközök segítségével különféle sorversenyek, szlalom pályák felállítása.

ADHD-val (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar) élő gyerekeknek különösen sokat jelenthetnek a társasjátékok, kártyajátékok, amelyek nem csak lefoglalják a gyermeket, de még a figyelmüket is fejlesztik: pl. *Kajacsata*, *Csótánysaláta*, *Légycsapó*. Ha éppen a játékoktól, vagy a mozgásos tevékenységtől való „túlpörgést” szeretnénk megakadályozni akkor olyan játékokhoz is folyamodhatunk, mint a *Jenga*. Több gyerek esetén hatékony lehet a napi élmények közös lerajzolása, egy íróeszközt fogva. A szorongásszint növekedésével erősödhetnek a tic problémák, amelyeket tükröz előtti feladatokkal oldhatunk, kerülve azt, hogy rászólunk a gyerekekre. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy napi két alkalommal, váltakozó számban előidézettjük a gyerekekkel pl: *a kacsintást, miközben magát nézi a tükörben*.

Kamaszgyermek esetén kiváló időöltés lehet a *DIXI-t* társasjáték, mely elsősorban az érzelmi intelligenciát növelheti, de mivel az ilyen korú gyerekek életterének nagy részét már az online tér vette át, annak veszélyeire sem árt felkészülni. Egy közös otthoni filmélménynek a témában megfelelő lehet: *A remélem legközelebb sikerül meghalnod ☺* c. magyar film, melyet utána együtt megbeszélhetünk a gyermekeinkkel. Akár azt is érintve, hogy milyen hasonló vagy más élethelyzetbe keveredett már online, mely megnehezítette az offline életét.