

Szülőként a digitális oktatás alatt-pszichológus szemmel

Napi rutin

A gyermekek sokkal toleránsabbak a stresszhelyzetekkel kapcsolatban, ha bejósolható számukra, illetve ha kiszámítható marad a mindennapi életük pl. elalvás előtti rutin, mindennapi házkörüli tevékenységek. Az ezzel kapcsolatos kompetencia érzés segíti a megküzdést.

Közös étkezések

Lehetővé teszi a rutin kialakítása mellett a közös beszélgetést, a gyermekek hogylétének felmérését. A viselkedésbeli nehézségeket, változásokat tapasztalunk ez alatt könnyen felállíthatók közös szabályok, kapcsolódás.

Jövőre fókusztétel

- Adjunk mintát egymásnak a pozitív megküzdésre! A pozitivitás u ragadós, mint a negatív hangulat. Ha van lehetőségünk, segítsünk másokon, legyünk megértőek és együttérzőek saját magunkkal is.

Limitáljuk az eszközhasználatot

A másokkal való kapcsolattartáson kívül negatív hatással lehet a stresszválaszokra, érzelmi kapcsolódásra, empátiás készségre. Elalvás előtt kifejezetten kerüljük, törekedjünk a jó alvás körülményekre.

Mozgás

Szorongáscsökkentő mozgásformák: minden esetben ideális, ha ritmusra, ismétlésre épülők pl. tánc, futás, séta, éneklés



Öngondoskodás

Csak egy mentálisan stabil szülő segíthető elő gyermeke stabilitását, biztonságát is, rendben van segítséget kérni barátoktól, szakemberektől, időt szakítani az öngondoskodásra.

HOGYAN BESZÉLGESSÜNK GYERMEKEINKKEL A NAPJUKRÓL, ÉRZÉSEIKRŐL

01

Miről tanultál ma?

02

Milyen érdekes,
vicces dolgot
hallottál ma?

03

Mi volt a legjobb
dolog amit
csináltál ma?

04

Mi az, amit a
legjobban vársz
holnap?

05

Mi volt a mai nap
legnehezebb része?



06

Ha nem tudják kifejezni az érzéseiket, használjunk érzelemkártyákat (válasszák ki ezek alapján az érzést), dixit-kártyákat, skálákat az érzelmek intenzitásának értékelésére

07

Csökkentsük a katasztrofizáló gondolatokat. Erősítsük a közösségi érzést, hogy mindannyan hasonló nehézségekkel küzdenek, és hogy fókuszáljanak a jelen pillanatra, az adott nap megoldandó feladataira, ne vetítsük elő negatívan a jövőt

08

Hogyan ismerhetem fel a negatív érzéseiket?

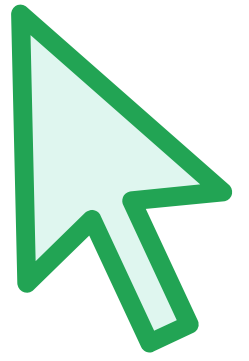
- Gyakori megerősítés-igény
- Szeparációs szorongás
- Testi tünetek (fejfájás,hasfájás)
- Irritabilitás
- Alvási nehézségek

09

Jelzőlámpák használata az érzelmek értékelésére-a piros, ha nagyon túlterheltnek érzik magukat-pl. minden nap ragasszák ki

10

Kamaszok esetében indítsunk inkább saját élménnyel pl. ezt érzem most, hallottál-e hasonlóról van-e ilyen élményed, vagy ezt olvastam éppen, mit gondolsz róla



11

Szorongás esetén kerüljük a túlzó megerősítést, óvintézkedést, inkább biztassuk őket a szorongás kezelésére, jelenre való koncentrálásra mindfulness technikákkal- konkrét gyakorlatokat a tavaly márciusi stresszkezelés segédanyagban



Legyünk jó modellek

De hogyan?

Ha katasztrofizáló gondolkodást mutatunk, félelmet, sírást ezt a megküzdési mintát kapják a nehéz helyzetekre- gondoljuk át más nehézségekkel hogyan küzdünk meg.

Fókuszálj arra, hogy mi történik a jelenben, koncentráljunk az abban megoldandó feladatokra.

Támaszkodjunk a napi rutinunkra!
Végezzünk szorongásoldó technikákat közösen, építsük be a napi rutinunkba.

Térképezzük fel a negatív gondolatokat! Biztos vagyok benne, hogy nem tudom megoldani a helyzetet? Milyen korábbi sikereim szólnak ellene? Mit tudok tenni? Mi a legrosszabb ami bekövetkezhet?

Gondolj egy nem régiben vagy éppen most lejárló stresszes életeseményedre. Írd le a történetet! Gondold át mi volt a helyzetben a stressz forrása, ez hogyan hatott rád. Mit vártál akkor, amikor a stresszhelyzet fennállt milyen jövőképet festettél magadnak? Hogyan zajlott le végül az esemény, mi lett a végkimenetel? Ez miben hasonlított arra, amit előzetesen elképzeltél? Gondolj bele, mi az, amit a helyzetnek köszönhetsz, amit nyertél belőle? Képzeld el, hogy legközelebb egy hasonló helyzetben mit tennél másképp?

"Nincs kedvem az otthoni tanuláshoz?"

- Azt gondolom, hogy az első és legfontosabb dolog, hogy ne érezzünk büntudatot emiatt. Tudatosítsuk és fogadjuk el a saját ellenállásunkat, mert teljesen rendben van az, hogy így érzünk. Engedjük meg magunknak, hogy ne akarjunk csinálni valamit, amihez nem értünk, nem önként vállaltuk ésvégső soron nem is a mi feladatunk. Ettől nem lesz senki rossz szülő! A gyengeségek felismerése az első lépés, hogy megoldjuk a problémát.
- Fejezzük ki, hogy mi van bennünk! Írjuk le egy papírra, beszéljük meg a barátainkkal, vagy a párunkkal. Beszélhetünk róla a gyerekeknek is, elmondhatjuk, hogy ez váratlan volt, nehéz nekünk és rosszul érezzük magunkat amiatt, hogy nem tudjuk olyan jól csinálni, mint ahogy szeretnénk. A másokkal való kapcsolódás, az őszinteség, az érzések kimondása, oldhatja ezeket a negatív érzéseket.

- Vizsgáljuk felül az adott helyzetet!

Tehát, lépünk egyet hátra és próbáljuk meg objektíven megvizsgálni, hogy mik azok a részfeladatok, amiket a gyerek egyedül is megtudna csinálni. Illetve, ha a gyerek kéri a segítséget, akkor is biztassuk, hogy próbálja meg előbb egyedül megoldani.

Az önállóság az egyik legnagyobb érték, az egyik legfontosabb képesség, amit megtaníthatunk a gyerekeknek. Ha arra tanítjuk őket, hogy mindig ott vagyunk és megoldjuk helyettük a problémát, akkor a világtól is ezt fogják elvárni, ha majd felnőnek.

- Lássunk nagyobb perspektívát! Ez egy krízishelyzet, váratlan, bizonytalan és szorongást keltő. Itt az ideje engedni egy kicsit a maximalizmusból. Azok az emberek fogják mentálisan jól viselni a következő időszakot, akik hajlandóak rugalmasabb üzemmódra kapcsolni. Síkterepen és hegymenetben sétálni két különböző dolog, egész máshogy terheli a szervezetünket és más hozzáállást, más felszerelést kíván meg tőlünk. Bármennyire is szeretnénk ráilleszteni a normál élet törvényszerűségeit a jelen helyzetre, nem járunk jól.

Motiváció a másik oldalon- ha csökken a tanulási motiváció

- Emlékeztessd őt a célokra miértekre!
- Tűzz ki jutalmat, közös megbeszélés alapján, amelyet láthatóvá tesztek egy kartonon vagy táblán. Apró közös tevékenységek, szeretetkifejezések, lehetnek ezek
- Váltás tanulási módszert! Ha úgy érzed, hogy te csinálod a feladatok oroszlánrészét, magyaráznod kell, de a gyerkőc csak bámul maga elé és nem is vagy biztos abban, hogy hallja, amit mondasz, akkor váltani kell. Vond be a tanulásba, kérd meg, hogy tegyen fel kérdéseket, készítsetek együtt tanulókártyákat, próbálja ő megtanítani neked, stb.
- Készítsetek a megtanulandó anyagból társasjátékot, kvízkérdéseket! Eleinte több erőfeszítést igényelhet kidolgozni a játék részleteit és elkészíteni a táblát. Viszont, ha minden nap növelitek a kártyák számát, az adott tananyagnak megfelelően, a tanulás egy társasjátékká válhat, aminek része, a folyamatos ismétlés
- Gondoljuk végig saját szemléletmódunkat! Hogyan viszonyulunk a kudarcokhoz? Mit gondolunk az intelligenciáról és a tehetségről? Mennyire vonzóak számunkra a kihívások? A hitelesség kulcsfontosságú
- A folyamatról és a haladásról fogalmazzunk meg üzeneteket! Emeljük ki a rengeteg edzést, tanulást, kitartást és a megfelelő stratégia alkalmazását! Fejezzük ki, hogy becsüljük és fontosnak tartjuk az erőfeszítéseit és a döntéseit