



VISSZA AZ ISKOLÁBA, ÓVODÁBA

A Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat kiadványa
óvodások, kisiskolások szüleinek a gyerekek intézménybe
történő visszailleszkedésének megkönnyítésére

Írta: Gedő Ágnes pszichológus

Lektorálta: Dr. Mile Anikó



BIZTATÁS ÉS BEVEZETŐ

Egészen biztos, hogy szülőként Ön is változatos és kaotikus érzelmeket élt át a járvány idején. Valamennyiünket megviselte a hosszú időn keresztül tartó bizonytalanság, a szorongás, pánik, düh, lehangoltság, és tehetetlenség kavargó érzései. A legtöbben még nem éltünk át hasonló történetet, így nem rendelkezünk megoldási stratégiákkal a megváltozott helyzetre. Gyerekeink otthon voltak, a nagyobbak tanultak, a kisebbek pedig gyakran unatkoztak, kikerülve a bölcsődei-óvodai közösségből, a megszokott rutinból.

A gyerekek szenvednek a bezártságtól, emiatt hangosabbak, indulatosabbak és türelmetlenebbek. Jó esetben a munkánk otthon végezhető, rossz esetben elvesztettük az eddig biztos megélhetést jelentő fizetésünket. Ebben a krízishelyzetben napról napra végeztük a dolgunkat és próbáltunk minél kevesebb hibát elkövetni. Nem igazán tudtuk, hogy mit tegyünk, hogyan vészeljük át ezt a nehéz időszakot úgy, hogy gyermekeinket a legkevésbé viseljük meg a történetek és családi kapcsolataink se hulljanak szét a megváltozott feltételek, a fokozódó pszichés terhelés közepette.

Most fel kell készülnünk arra, amikor gyermekeink újra visszatérnek a nevelési-oktatási intézményekbe, mi pedig dolgozni kezdünk. A nehéz időszak átvészelésében és a krízis utáni újrakezdésben segít ez a rövid szakmai ajánlás.

Kedves Szülő, most engedje meg magának, hogy hibázzon és tévedjen. Ne próbáljon tökéletes anya, apa lenni és ne gyűlölje magát azért, ha felcsattan, ha feszülten viselkedik gyermekével és családtagjaival. A büntudat és önmarcangolás helyett inkább vonuljon el néhány percre, gondolja át a történeteket és ismerje be, ha hibázott. Ezután tegye másként azt, amit szeretne, válaszoljon higgadtan vagy éppen maradjon csendben. Fogadja el, hogy most sokáig veszélyállapotban élt, ennek minden pszichés következményével és ne hozzon hosszú távú, a jövőt gyökeresen befolyásoló döntéseket. Ez az időszak maratoni futás, a szokásos életünkhöz történő visszatérés pedig könnyebben megy majd, ha nem kell később romokat újraépítenünk. Sok erőt és kitartást kívánok ehhez a folyamathoz!

TANÁCSOK SZÜLŐKNEK, HOGY KÖNNYEBBEN VISSZATÉRJÜNK A SZOKÁSOS RITMUSHOZ

Az összecsúszás következtében természetes, hogy a gyermek fültanúja lesz annak, amikor a szülők dühösen szidják a körülményeket, amelyek idáig vezettek, esetleg az alacsonyabb toleranciaszint miatt egymással veszekednek. Ekkor a kicsiknek egyszerűbben, a nagyobbaknak részletesen is el lehet mondani, hogy a felnőttek ilyen nehéz helyzetben gyakran idegesen viselkednek és könnyen méregbe gurulnak. Biztosítsuk a gyermekünket arról, hogy mindent megteszünk azért, hogy a család biztonságban legyen, és mindannyian egészségesek maradjunk.

Gondoljuk át, hogy miről beszélünk fiunk, lányunk előtt. Nem az ő fülének való, ha a szülei hangosan vitatkoznak a sógornő vagy az anyós gyermeknevelési módszerein, de az sem, ha hangosan zokogunk, mert a bizonytalanság és a bezártság miatt úgy érezzük, már nem bírjuk tovább ezt a helyzetet.

A szokásos nevelési szabályokat a feszült időszak ellenére is próbáljuk meg betartani. A nehézségekről beszéljünk a gyermek nyelvén. Egy példa a különbségre: elég, ha annyit mondunk, hogy „ezt a játékot mostanában biztosan nem tudjuk megvenni” helyett: „hónap végére nem marad semmi pénzünk”.

Biztosítsuk a családon kívüli, baráti kapcsolatokat gyermekünk és saját magunk számára is. Még a legkisebbek is odaülhetnek egy rövid online beszélgetésre vagy játékra az óvoda vagy iskola társaikkal, barátaikkal. Ha egyébként ellenezzük a telefon, tablet vagy számítógép használatát, mert úgy érezzük, fiunk, lányunk még kicsi ehhez, ne feledjük, a másik alternatíva az, hogy hetekig-hónapokig nem látja a pajtásait. Szervezzük meg a gyerekek közötti netes kapcsolattartást (a nagyobbak megszervezik maguknak), gondoskodjunk a rendszereségről, de az időkorlát betartásáról is.

A szülő jólléte kulcs a gyermek jóllétéhez! Minél kisebbek gyermekeink, annál jobban rezonálnak a szülők hangulataira és érzékenyebbek az érzelmi „energiamezejükre”. A járványhelyzet azért is volt nehezen kezelhető, mert felborította a jól bejáratott és alkalmazott szerepeinket. Sokan hirtelen a GYES alatti idők közepében találták magukat, miközben már régóta visszatértek a munka világába és jól is érzik így magukat.

Tudatosan engedjük lélegzethez jutni azokat a szerepeinket is, amik korábban fontosak voltak a jó közérzetünkhöz! Ha megoldható, legalább időnként találjunk segítséget a gyermekfelügyelethez és töltsünk időt kettesben a párunkkal, vagy akár egyedül. A legtöbben nem vagyunk főállású szülők, ezért gondoskodjunk arról, hogy a bezártság hónapjai alatt legalább rövid időre a többi létező szerepünk is felvillanhasson. Gondoskodjunk magunkról érzelmileg és fizikailag is, így őrizhetjük meg a testi és lelki egészségünket.



FELKÉSZÜLÉS A VISSZATÉRÉSRE

Eljött az idő, végre újra lehet közösségbe menni! Az óvodába, iskolába járás azonban nem csak a barátokkal felhőtlenül együtt töltött időről szól. Ha gyermekünk valójában nem szeret rendszeresen reggel 6.00-kor felkelni, csomagolt reggelit és menza ebédet fogyasztani, valamint a nap nagy részében hangzavarban tevékenykedni, akkor számíthatunk az ellenállására.

Hogy minél kevesebb zökkenővel történjen a visszailleszkedés az óvodába, iskolába, szülőként a következő tanácsokat érdemes megfogadni:

Vezessünk be olyan napirendet, ami hasonlít ahhoz, amikor óvodába, iskolába jár. A karantén ideje alatt a legnagyobb igyekezetünk ellenére is egymásba folytak és párhuzamosan zajlottak az otthoni tevékenységek. Újra szokjunk rá az időben történő felkeléshez, majd az ezt követő rutinszerű tennivalókhoz (tisztálkodás, reggeli, fogmosás stb.). Mivel valószínűleg a nyári szünetből mennek vissza az intézménybe csemetéink, javasolt, hogy strukturált feladatokkal, illetve szabad tevékenységgel teljenek az intézménybe történő visszatérést megelőző napok, hetek.

Vegyük fel a kapcsolatot az óvodástársak, iskolás társak szüleivel és szervezzünk online találkozót az osztályba, csoportba járó gyerekeknek! A nagyobbakat biztassuk arra, hogy találkozzanak és beszélgessenek az interneten. Könnyebb lesz felvenni a fonalat, ha vannak közös élmények az előző hetekből.

Beszélgessünk gyermekünkkel a visszatérésről. Végezzük el a 13-14. oldalon található gyakorlatot (A jövő elképzelése) közösen.

MIT TEGYÜNK?

Az otthon eltöltött hetek, hónapok nem múlnak el nyomtalanul; a gyerekek hozzászoktak ahhoz, hogy egész nap a házban vagy a lakásban vannak. Ez sok családban azt jelenti, hogy a fiúk és lányok későn kelnek, a nap nagy részében pizsamában vannak és jóval többet képernyőznek, telefonoznak, mint amíg óvodába, iskolába jártak.

Fokozatosan fel kell készítenünk őket azokra a szabályokra, amelyekkel az intézményben újra találkozhatnak majd.

- Időben szoktassuk hozzá ahhoz, hogy újra szépen felöltözzön.
- Az étkezésekbe is vigyünk rendszerességet, ha ez eddig elmaradt és ragaszkodjunk az asztalnál, evőeszközökkel történő evéshez.
- Ideje rendet rakni a holmijai között. Az óvodai szabályokra készülünk, ha elpakolja a játékait, és könnyebb lesz az iskolakezdés, ha elrendezi a könyveit és az íróasztalát.
- Különösen kisiskolásoknak lesz szokatlan, hogy az online oktatás helyett újra a személyes tanítással találkoznak, órákon tankönyvből és munkafüzetből dolgoznak. Erre úgy tudnak a legjobban felkészülni, ha minél többet olvasnak könyvből.



SZÁNJUNK IDŐT AZ INTÉZMÉNYBE TÖRTÉNŐ VISSZATÉRÉSEL KAPCSOLATOS ÉRZÉSEK ÉS GONDOLATOK ÁTBESZÉLÉSÉRE!

Egy egyszerű, pszichológusi kompetenciákat nem igénylő megbeszélés receptje

Először hallgassuk meg figyelmesen és türelmesen a gyermek aggodalmait. Ezt akkor tudjuk valóban megtenni, ha nem rohanunk sehová, hanem időt szánunk a beszélgetésre, hogy teljesen gyermekünk felé tudjunk fordulni.

Másodszor: miközben gyermekünk elmondja, ami bántja, alkalmazzunk olyan kommunikációs eszközöket, amelyekkel serkenthető a beszélgetés. Thomas Gordon (*Gordon, 1998*) modellje szerint vannak olyan technikák, amelyekkel mélyíthetjük, bizalmasabbá tehetjük a gyermekünkkel folytatott társalgást.

- Ilyen módszer például a csend. Ha csendben hallgatjuk gyermekünket, jobban tudunk koncentrálni a mondandójára, miközben finom, nem verbális jelzésekkel (szemkontaktus, testtartás stb.) tudtára adjuk, hogy figyelünk rá. Ez az elfogadó, odafigyelő légkör mindenképpen bátorítóan hat rá.
- Odafordulás: fontos, hogy valódi figyelmet fordítsunk arra, amit hallunk. Közben ne a holnapi prezentáción járjon az eszünk és ne végezzünk párhuzamosan másik tevékenységet.
- Biccenők, megerősítések: egyszerű megerősítő lehet egy „értem”, egy bólintás vagy egy együttérző hümmögés is. Így jelezzük, hogy figyelünk és lépést tartunk a mondandójával. Ezek a biztatások lehetnek nem verbálisak (bólogatás, előrehajlás, mosoly, hümmögés) és szóbeliek is (igen, tényleg, így van, értem stb.).
- Nyitott kérdéseknek nevezzük azokat a kérdéseket, amelyekre nem lehet igennel vagy nemmel válaszolni. A nyitott kérdések (szemben a zárt, eldöntendő kérdésekkel) előrelendítik a beszélgetést, például: „És azután mit mondott neked Bence?”
- Serkentik a társalgást azok a rövid mondatcsoportok is, amelyek további közlésre biztatják a gyerekeket, például: „Ez nagyon izgalmas, mesélj még róla!” vagy „Erről szívesen hallanék többet is.”
- Értő figyelem: a gyermek által elmondottak vagy az általa mimikával, gesztusokkal közölt információk alapján szóbeli visszacsatolást ad arról, hogy Ön hogyan érti, amit ő mondott, és így a gyermeknek lehetősége van a helyesbítésre, pontosításra. Az értő figyelem során igyekszünk minél jobban megérteni és minél pontosabban visszatükrözni a másik személy állapotát, érzéseit. Az értő figyelem hozzásegíti a beszélőt, hogy a felszíni problémától eltávolodva, eljusson a gond gyökeréhez.

Harmadszor, a beszélgetés végén nyugtassa meg a gyermeket azzal, hogy Önre mindig biztosan számíthat, itt lesz vele, és segít, ha kell. Például így: „Tudod, hogy rám mindig számíthatsz. Biztos vagyok abban, hogy meg tudod ezt oldani, de bármikor segítek, csak szólj.”

Semmiképpen ne osztogasson tanácsokat, ne bagatellizálja a gyermek aggodalmait. Bár ezek mind időspóroló stratégiák, azt eredményezik, hogy elveszítjük a gyermek bizalmát, mert azt érzi, hogy nem értjük meg őt. Vagyis ne mondjuk ezt: „Teljesen fölöslegesen aggódsz emiatt. Holnapra már túl is leszel ezen.” Vagy: „Szerintem üss vissza nyugodtan, ha bántanak. Vagy szólj a tanító néninek.”



LEHETSÉGES PROBLÉMÁK

SZORONGÁS

A gyerekek életkoruktól függően más-más dolgoktól szoronganak. Az óvodáskorúak félelmének gyakori témája a szülőktől való elválás. Az alsó tagozatosak sokszor tartanak egy pedagógustól, vagy attól, hogy nem képesek teljesíteni az adott évfolyam elvárásait. A felsősök aggódnak azért, hogy lesznek-e barátaik a közösségben és vajon elfogadják-e őket. Mindezek a félelmek megfelelnek azoknak a kihívásoknak, melyekkel a gyermeknek meg kell birkóznia az adott életkorban. A pszichoszociális helyzetek megoldása a társas készségek fejlődését eredményezi, míg megoldatlanságuk elakadást, dührohamokat, dacolást, elzárkózást vagy agressziót okozhat.

A szülő távolodásakor érzett szorongás egyfajta túlélési ösztön – a gyerekek, különösen amíg kicsik és tehetetlenek, igénylik a szoros kötődést a szülőkhöz, akik közelséget, melegséget, gondoskodást és védelmet nyújtanak számukra. Ezen elsődleges kapcsolatra való igény az agy legősibb részeiből származik. Ahogy a csecsemők növekednek és az agyuk fejlődik, egyre kifinomultabban kapcsolódnak a fontos személyekhez. A babák és a totyogók biológiailag szabályozott tudása, hogy a szülők a legsötétebb és legveszélyesebb félelmeket is képesek elkergetni – számukra a szülők varázslatos és biztonságos erőterként funkcionálnak.

Ahogy a gyerekek növekednek és az agyuk továbbfejlődik, növekvő feszültséget tapasztalunk az autonómia iránti törekvés és az elválás félelme között. Bizonyos fokú szeparációs szorongás teljesen rendben lévő és normális válasznak tekinthető egy ismeretlen kockázatra – például amikor a 3-4 éves gyermek fél éjszaka egyedül aludni, vagy amikor az 5 éves gyermek retteg és tiltakozik, ha anyja és apa színházba indul és ő a pótmamával marad. Akkor is gyakran tapasztaljuk ezt a viselkedést, amikor a gyermek hosszabb szünet után először megy óvodába, vagy iskolába. Ez a fajta szorongás igen gyakori az óvodás és első osztályos gyermekek körében.



De néhány gyerek esetében a szülőtől történő elválasztás tartósan irracionális félelmeket kelt. Nem tudják elviselni egyedül alvást, óvodába vagy iskolába járást, mivel nagyfokú fenyegetettséget élnek át ezekben a helyzetekben.

A **szeparációs szorongás (SAD)** olyan gyermekkori állapot, amelyben a szülőtől való elválás gyakorlatilag életveszélyes helyzetnek számít. A gyermek ilyenkor valódi és indokolatlan pánikérzést él át, és a szülőktől való elválasztás előtt semmi nem képes megnyugtatni őt. Gondolatai és érzései akörül forognak, hogy a szülővel valami szörnyű dolog fog történni, az anya, apa távozása valamilyen súlyos veszteséghez vezet. Attól tart, hogy végül teljesen egyedül és védelem nélkül marad és ettől az intenzív szorongástól csak a szülők állandó jelenléte mentheti meg.

A SAD viszonylag ritka, csak a gyermekek kb. 4% -át érinti, de a gyermekkori szorongás miatti terápiák mintegy 50%-ának hátterében megtalálható okként. Hosszú távú hatása igen romboló mind a gyerekekre, mind a szülőkre nézve; a gyerekek esetében elszigeteltséghez és fokozódó szorongásokhoz, a szülőknél krónikus kimerültséghez, kétségbeeséshez vezet.

Amennyiben bizonyítottan szorongás áll a problémák hátterében, érdemes gyorsan szakember segítségét kérni. A kognitív viselkedésterápia¹ kiváló módszer a nehézségek kezelésére, mert segít a szülőknél és a gyerekeknél új megküzdési képességek elsajátításában a különválás idejére. A kognitív viselkedésterápia segíti a szorongást kísérő testi tünetek és a pszichés közérzet befolyásolását légzőgyakorlatok, lazítás, a félelmet keltő gondolatokkal való megküzdés által. A célzott pszichológiai terápia a gyermeket fokozatosan és rendszeresen kitéve a félelmet keltő helyzeteknek, elősegíti a függetlenséget és az önbizalmat, valamint hozzájárul a szülőtől való elválás könnyebb megéléséhez.

1 Hatékony pszichoterápiás módszer, a problémás viselkedés elemzése után a terápia a háttérben meghúzódó információfeldolgozási stílusra, a gondolkodási torzításokra és a jelentésadás folyamatának megváltoztatására fókuszál. Ilyen módon a diszfunkcionális viselkedés és gondolkodás korrekciója a hangulat és a magatartás kedvező irányú módosulását eredményezi.



DÜH, AGRESSZIÓ

Elsőként is fontos elfogadnunk, hogy a düh normális és egészséges érzés. A düh és az agresszió belső energia, ugyanerről a töről fakadnak olyan pozitív törekvések is, mint a kezdeményezés, a motiváció, a saját magunkért és másokért való bátor kiállás. A düh érzésével sokszor a felnőtteknek vannak problémáik azért, mert neveltetésük szerint az agresszió és a düh tiltott és kerülendő dolog, amit nem szabad mások felé kifejezni. Talán gyermekkorukban szüleik büntették őket, amikor indulatosak voltak.

„A düh egy érzés, az érzések pedig egyszerűen csak léteznek. Szabad dühösnek lenni. Tilos mást bántani és erőszakosnak lenni.” (*Whitehouse és Pudney, 2013. 7. o.*)

Ha a gyermek nem tudja kezelni a dühét, akkor indulatkitöréssel, agresszióval reagál arra, amikor valami nem úgy sikerül, ahogyan szeretne volna, vagy ha akadályozzák egy cselekvésben. Ilyenkor bánthat másokat (esetleg saját magában is kárt tehet), vagy rombolhat a környezetében.

NÉHÁNY JAVASLAT A DÜHKITÖRÉS KEZELÉSÉRE

- Semmiképpen ne büntessük ilyenkor, mert az olaj a tűzre. Vigyük ki a helyzetből, ha az indulatkitörés gyerekek közötti konfliktus eredménye, válasszuk szét őket („te leülsz ide, te pedig felmész a szobádba”).
- Agresszív kitörés esetén az indulatok rögtön cselekvésbe csapnak át, átugorva a saját maga megfigyelését és a mérlegelést, ami lefékezhetné a gyermeket. Ezért fontos visszajeleznünk neki, hogy a későbbiekben tudja azonosítani a feltörő érzelmet („most rettenetesen dühös vagy, úgy látom”).
- Adjunk neki lehetőséget arra, hogy levezesse a dühét („mutasd meg, milyen dühös vagy, gyúrd össze ezt a PET palackot/tépd össze ezt az újságot/fuss el a sarokig és vissza”).
- Beszéljük meg a történeteket, amikor már megnyugodott. Ez segít megismerni az érzést, ami előidézte az indulatkitörést. Kérdezzük meg, hol érezte először, hogy dühös és mit érzett akkor.
- Ismételjük át a dühszabályokat (ne bánts másokat, magadnak se okozz kárt, ne rombold a környezeted, de beszélj arról, ha dühös vagy).
- Végül kérdezzük meg, mire lenne szüksége ebben a helyzetben.

Óvodás vagy kisiskolás dühöngő esetén próbáljuk ki az alábbi Sárkány-táncot, ami egyszerre kapcsolja be a megoldásba a mozgást, megnevezi és tudatosítja az érzelmet és egy egyszerű vizualizáció segítségével támogatja a megnyugvást.

Vegyen egy mély lélegzetet, majd mondja hangosan, miközben mozog, lépked, billeg egyik lábáról a másikra helyezve a testsúlyt (a szülő is együtt táncolhat vele):

"Dühös vagyok bumm-bumm (kifújja a levegőt, "tűzet okád")

Mérgező vagyok bumm bumm"

Néhányszor ismétlje ezt, miközben dühös sárkányként masírozik, közben röviden, orron keresztül lélegezzen be, majd szájon keresztül hangosan fújja ki a levegőt („tűzokádás")

Ezután a sárkány lassan elfárad és már csak sétál, miközben ezt mondja néhányszor, egyre halkabban:

„Lehiggadok dömm-dömm"

Képzeld el, ahogyan a dühös sárkány egyre kevesebb tűzet okád, a vörös színe pedig lassan békeszöldre változik.

MIT TEGYÜNK, HOGY KÖNNYEBB LEGYEN?

Mozgás és relaxáció

Gyerekeknél és felnőtteknél is a mozgás, a fizikai fáradtság a stressz egyik legjobb ellenszere. Használjunk ki minden lehetőséget a mozgásra! Óvodásokkal és kisiskolásokkal együtt tornázhat a szülő, a cél az, hogy minden izmot alaposan átmozgassunk és olyan fáradtnak érezzük magunkat az erősítés vagy gimnasztika után, hogy nehezünkre essen felkelni a szőnyegről (természetesen vigyázzunk a testi épségünkre és ne erőltessük túl magunkat, de a határozott fáradtság érzete ajánlott).

Miután az edzés során sikerült minden testrészt megfeszíteni, sokkal könnyebb lesz azokat ellazítani – az alábbi egyszerű technika gyerekeknek ajánlott. Keressünk egy csendes és nyugodt szobát, ahol biztosan nem zavar meg senki bennünket. A szülő üljön néhány méterre a gyermektől és halkán, lassan mondja a lazító szöveget. Ha a gyermek ragaszkodik ahhoz, hogy együtt relaxáljanak, természetesen ez is megoldható.

A lazító szöveg a következő:

Feküdj le a hátadra, a lábak laza terpeszben, a karok lazán a test mellett, tenyérrel felfelé. Csöndben és nyugodtan fekszel. Képzeld el, hogy egy álmos tengeri csillag vagy, aki a tenger felszínén pihen. Vegyél egy mély lélegzetet, majd amikor kifújod a levegőt, lazítsd el az arcod. Vegyél egy mély lélegzetet, majd amikor kifújod a levegőt, lazítsd el a fejed, a nyakad és a vállad. Lélegezz be és amikor kilélegzel, lazítsd el a karjaidat. Lélegezz be és amikor kifújod a levegőt, lazítsd el a lábaidat. Lélegezz be és amikor kifújod a levegőt, lazítsd el az egész tested. Most lásd magad, ahogyan lebegsz és pihensz a tenger felszínén, mint egy álmos tengeri csillag. Mondd magadban: nyugodt vagyok. Pihenj 1-2 percig ebben az ellazult állapotban. Amikor már kipihented magad, szorítsd ökölbe a kezed, feszítsd meg a karod és a lábad, nyújtózz egy nagyot... és térj vissza a szobába.

AZ ÉRZÉSEK BEFOLYÁSOLÁSA - SZÁMÍT, MIRE GONDOL!

Érdeemes gyakorolni a negatív érzelmek megváltoztatását. Ha fiunk, lányunk rosszkedvű, próbáljuk meg vele a következő módszert:

Kérjük meg a gyermeket, hogy keresse meg azt az emléket, amikor legutóbb igazán nyugodt és vidám volt. Ez az élmény lehet egy esti mesélés, amikor az ágy biztonságos melegéből hallgatta anya hangját, de lehet egy vidám kirándulás is, amikor apával fociztak.

Ha megvan a pozitív emlék, kérjük meg, hogy képzelje bele magát újra abba a helyzetbe. Játsszuk azt, hogy most újra ott van és figyelje meg, hogy mit érez, mit tapasztal a testében, mesélje el, hogy mit lát, mit hall maga körül.

Elképzeltethető, hogy ezután eltűnik a negatív érzés - közben pedig nem történt más, mint felidézett egy korábban megtörtént boldogító élményt, annak minden érzékszervi emlékével. Ha jó tapasztalataink vannak ezzel a próbával, jegyezzük meg, hogy így képes befolyásolni az elme és a gondolkodás a hangulatot és a fizikai közérzetet.





A JÖVŐ ELKÉPZELÉSE

Használjuk fel a képzelet erejét az újrakezdéshez! A már automatikusan végzett tevékenységeken kívül semmit nem tudunk létrehozni anélkül, hogy először elképzelnénk.

A hosszú szünet után az iskolába, óvodába történő visszatérést gyermekünk nem tudja megvalósítani „robotpilótával”. Néhány otthon is elvégezhető felkészítő technikával megkönnyíthetjük számára a visszailleszkedés folyamatát. Ha előre elképzeli, hogyan megy be reggel a terembe és hogyan találkozik először a társaival, és ha átgondolja, hogy az első napon kivel, mit fog játszani és miről fog beszélgetni, zsebében lesz egy könnyen hozzáférhető mentális térkép a kezdeti, szokatlan időszakra.

Szülőként segíthetünk gyermekünknek a visszatérésre történő felkészülésben. Az első nap elképzelése semmiképpen nem azt jelenti, hogy együtt aggódunk és szorongunk attól, mi fog történni!

Csupán annyi a dolgunk, hogy segítsünk fiunknak, lányunknak elképzelni, hogyan zajlik majd a megérkezés és az azt követő néhány óra. A képzeletbeli forгатókönyv megalkotását segíti, ha a kisebbekkel rajzolunk, bábozunk és játszunk, a nagyobbakkal pedig beszélgetve serkentjük a mentális modell kialakítását. Közben segítő kérdéseket tehetünk fel, amelyek részletes átgondolásra készítenek, például: kivel fogsz találkozni, amikor belépsz a terembe? Szerinted mit mondtok egymásnak először?

Ez nem más, mint a vizualizáció aktív használata. Kétféle módon alkalmazhatjuk ezt a módszert; vizualizálhatjuk a vágyott eredményt, vagy elképzelhetjük az ehhez vezető utat lépésről lépésre. Fontos, hogy az a gondolati kép, amit létrehoz, legyen minél részletesebb és valóságosabb.

Az elképzelés akkor a leghatékonyabb, ha a gyermek saját magát résztvevőként helyezi el a történetben és úgy látja magát, mint az elképzelt történet egyik szereplőjét. Vagyis lerajzolhatja magát az osztályterem előtt a barátaival, amint vidáman beszélgetnek – ez a várt pozitív kimenetel elképzelése. De el is játszhatjuk vele, ahogyan reggel készülődünk, elindulunk, belépünk az óvodába, átöltözik és belép a csoportszobába – ez az új és szokatlan helyzet lépésről lépésre történő vizualizálása.

KEDVES SZÜLŐ!

Kívánjuk, hogy az óvodába, iskolába való visszatérés zökkenőmentesen történjen gyermeke(i) számára. Bízunk abban, hogy kiadványunkkal hozzájárulunk a könnyű és gyors beilleszkedéshez.

Amennyiben további segítségre van szüksége, várjuk jelentkezését a Szakszolgálatnál. Tevékenységünkről bővebb információt talál a www.fejermepsz.hu honlapon.

E-mail címünk: szakszolgalat@fejermepsz.hu.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

Gordon, T. (1998): P.E.T. A szülői eredményesség tanulása Gordon könyvek URL: <https://www.scribd.com/doc/36680336/Thomas-Gordon-P-E-T-A-szul%C5%91i-eredmenyesseg-tanulasa> Utolsó letöltés: 2020.04.22.

Whitehouse, É. és Pudney, W. (2013): *Mint egy nagy vulkán forrok, és... Mindjárt felrobbanok!* Geobook Hungary Kiadó, Szentendre.

URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201806/3-effective-visualization-techniques-change-your-life> Utolsó letöltés: 2020.04.22.

URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/inside-out-outside-in/201505/what-is-separation-anxiety> Utolsó letöltés: 2020.04.22.

URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/peaceful-parenting/201808/how-help-your-child-back-school-anxiety> Utolsó letöltés: 2020.04.22.

URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/202003/12-ways-effectively-parent-during-crisis-part-2> Utolsó letöltés: 2020.04.22.

Felhasznált képek forrásai:

URL: <https://www.pexels.com/search/free/> Utolsó letöltés: 2020.04.30.

URL: <https://pixabay.com/hu/images/search/> Utolsó letöltés: 2020.04.30.