



# GYERMEKEK TÁMOGATÁSA KORONAVÍRUS IDEJÉN

összeállította: Sellyei Mária

forrás: nctsn.org

ford.: Kéry Nikolett

## 1-5 ÉVES

### Lehetséges reakció

- sötétségtől való félelem, rémálmok;
- beszédében megjelenő nehézségek;
- kialakult szobatisztaság elvesztése: újbóli bepisülés éjszaka vagy akár nappal is, székrekedés;
- étkezési szokások változása, étvágytalanság

### Így segíthetünk

- Az alvási/altatási rutin rövidtávú változtatásaival(pl. több mese olvasása)
- Nyugtató hatású tevékenységek beiktatásával lefekvés előtt! (pl. szorongásoldó mesék olvasása)
- Lehetőségeinkhez mérten a családi élet megszokott rutinjának fenntartásával
- Hagyjuk a gyerekeknek, hogy a fantáziatevékenységeikben (pl. történetmesélés, játék) kifejezzék gondolataikat, érzéseiket!
- Szóban és tettekkel is rendszeresen biztosítsuk őket szülői támogatásunkról!
- Csökkentsük a média hatásait rájuk nézve! (pl. ne a jelenlétükben beszéljünk az új hírekről)



# GYERMEKEK TÁMOGATÁSA KORONAVÍRUS IDEJÉN

összeállította: Sellyei Mária

forrás: nctsn.org

ford.: Kéry Nikolett

## 6-10 ÉVES

### Lehetséges reakció

- ingerlékenység, nyafogás, agresszió;
- túlzottan tűnő ragaszkodás, rémálmok;
- visszahúzódás, érdeklődés elvesztése;
- versengés a szülők figyelméért.

### Így segíthetünk

- Maradjunk türelmesek és toleránsak feléjük!
- Iktassunk be nyugtató hatású tevékenységeket a nap folyamán! (pl. relaxációs gyakorlatok)
- Strukturáljuk a gyerekek napját egyszerűen elvégezhető házimunkával, kötelezettségekkel!
- Állítsunk fel szelíd, de következetes korlátokat, szabályokat!
- Hagyjuk a gyerekeknek, hogy a fantáziatevékenységeikben (pl. történetmesélés, játék) és szóban is kifejezzék gondolataikat, érzéseiket! Engedjük őket kérdezni, és ne hagyjuk őket válasz nélkül!
- Legyen a napirendben ideje a szabad foglalkozásnak és a barátokkal való online/telefonos kapcsolattartásnak!
- Csökkentsük a média hatásait rájuk nézve!



# GYERMEKEK TÁMOGATÁSA KORONAVÍRUS IDEJÉN

összeállította: Sellyei Mária

forrás: nctsn.org

ford.: Kéry Nikolett

## 11-14 ÉVES

### Lehetséges reakció

- alvási és evési problémák;
- otthoni lázadás;
- átmeneti iskolai, tanulási nehézségek;
- érdeklődés elvesztése;
- testi tünetek (pl. hasfájás, fejfájás).

### Így segíthetünk

- Bátorítsuk a gyerekeket a társakkal való telefonos/online kapcsolattartásra!
- Iktassunk be nyugtató hatású tevékenységeket a nap folyamán! (pl. relaxációs gyakorlatok végzése)
- Strukturáljuk a gyerekek napját egyszerűen elvégezhető házimunkával, kötelezettségekkel!
- Biztosítsunk számukra minőségi együtt töltött időt, amikor csak rájuk figyelünk!
- Hagyjuk a gyerekeknek, hogy a fantáziatevékenységeikben (pl. történetmesélés, játék) és szóban is kifejezzék gondolataikat, érzéseiket! Engedjük őket kérdezni, és ne hagyjuk őket válaszok nélkül!
- Csökkentsük a média hatásait rájuk nézve!



# GYERMEKEK TÁMOGATÁSA KORONAVÍRUS IDEJÉN

összeállította: Sellyei Mária

forrás: nctsn.org

ford.: Kéry Nikolett

## 14-18 ÉVES

### Lehetséges reakció

- alvási és evési problémák;
- testi és érzelmi nyugtalanság vagy fáradékonyság, közömbösség;
- felelőtlen, indokolatlan cselekedetek;
- testi tünetek (pl. hasfájás, fejfájás).

### Így segíthetünk

- Támogassuk őket a mindennapi rutinjuk fenntartásában!
- Bátorítsuk a fiatalokat a társakkal való telefonos/online kapcsolattartásra!
- Kezdeményezzünk (de ne erőltsünk) támogató beszélgetést a jelen helyzettel kapcsolatban!
- Csökkentsük a velük szembeni elvárásainkat!
- Biztosítsunk számukra minőségi együtt töltött időt, amikor csak rájuk figyelünk, ha igényük van rá!
- Csökkentsük a média hatásait rájuk nézve!