



Remény,
Egészség, boldog
élet és tanulás

ESZKÖZKÉSZLET

Szülő-gondozó útmutató

Bepillantás hat család életébe, a világ minden tájáról,
a19-es COVID járvány idején



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Javasolt hivatkozás: *Egy reményteljes, egészséges és boldog élet- és tanulási eszköztár.
Szülő-gondozó útmutató Bepillantás hat család életébe a világ minden táján a 19-es COVID
járvány idején.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

1 kiadás: 2021



**Remény,
Egészség, boldog
Élet és tanulás**

ESZKÖZKÉSZLET

Szülő-gondozó útmutató

**Bepillantás hat család életébe, a világ minden
tájáról, a19-es COVID járvány idején**

Tartalom

Köszönetnyilvánítások	4
Fordítások és átdolgozások	4
Előszó	5
Egy reményteljes, egészséges és boldog élet és tanulási eszköztár	5
Bevezetés	7
Hogyan használja ezt az útmutatót	8
A struktúra fontossága	9
Ismerd meg a Ben családot (London, Egyesült Királyság)	9
A Ben család napirendje	9
Pozitívan kezdje a napot, empátiával érdeklödjön az érzelmi állapota után	12
Négyszemközti idő (különleges idő minden egyes gyermekkel)	13
Negatív fegyelmezés helyett, a pro-szociális viselkedés elősegítése	14
Ismerd meg a Naidoo-Kala családot (Kalkutta, India)	14
Konfliktusmegoldás	17
Játszva tanulás - kreatív órák	18
Országon Belül Lakóhelyüket Elhagyni Kényszerült Személyek Tábor (Belső Menekült Tábor) és COVID-19	20
Ismerd meg az Ahmed családot (Észak-kelet Szíria)	20
Pszichoszociális problémák egy belső menekült táborban	21
Beszélgetés a Corona vírusról és a veszteségekről	24
Ismerd meg a Bhengu családot (Durban, Dél-Afrika)	24
A veszteség és a haláltól való félelem kezelése	25
Távoktatás támogatása	27
Többoldalu intelligencia - sokféleképpen lehetünk okosak	27
A többszörös intelligencia elmélete	29

A Házimunka Megosztása, Szembenézés a Stigmával, és a Saját Magunkról való Gondoskodás Előtérbe Helyezése	31
Ismerd meg az Ivanov családot (Moszkva, Oroszország)	31
Megküzdés a COVID-19 járványos stigmával	31
Kérje a tanárok és más szülők segítségét	34
Szakítson időt önmagára	35
Tippek, Hogy Óvja a Gyermekeit az Interneten	37
Ismerje meg a Chen családot (Peking, Kína)	37
Pozitívan fejezze be a napot	39
Családi harmónia	40
Elgondolkodás és ellenőrző lista – hogy van a családom?	41
Ellenőrző lista: hogy viszi a mi családuktok?	42
Támogassa a gyermekeket, hogy készítsenek saját, vagy családi, COVID-19 hőskönyvet	43
Ötletlista	44

**Ez a füzet a szülők és gondozók számára készült
és az a célja, hogy útmutatást és inspirációt nyújtson
a háziak pszichoszociális jólétét illetően, a COVID-19 világjárvány
okozta kihívásokkal szemben.**

A REPSSI, az MHPSS.net és az IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ (PS Központ) dolgozta ki a reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztárat, az Education Cannot Wait támogatásával. Ebben az eszköztárban három eszköz található. Ezek a következők: (1) Tanári útmutató, (2) Szülő - gondozó útmutató és (3) Pszichoszociális tevékenységi útmutató tanárok, szülők és gyermekek számára. Az eszköztárat támogatóképpen tervezték a COVID-19 világjárvány által érintettek számára, de bárkinek, bárhol és bármikor hasznára lehet.

Köszönetnyilvánítások

Vezető író Jonathan Morgan, APSSI

Különleges köszönet:

Felülvizsgálók: Barak Morgan, Berenice Meintjes, Palesa Mphohle, Glynis Clacherty, Andy Dawes, Martha Bragin és Ruth O'Connell

Nemzetközi végfelhasználói véleményezők:

Viviane Matowanyika (Zimbabwe), Karen Williams (Zimbabwe), Raviro Mutamba (Zimbabwe), Khaled Hamidi (Líbia), Juliana Bonatto (Brazília), Faisal Jaafreh (Jordánia), Aline Fabron (Brazília), Ghada Zaidan (Gáza)

Kivitelező csapat:

Carmel Gaillard, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Pia Tingsted Blum, Ananda Galappatti, Marcio Gagliato

Fogyatékosági tanácsadó: Palesa Mphohle

IDP tanácsadó: Ahlem Cheffi

Lektorálás: Wendy Ager

Illusztrációk: Carole Howes

Megjelenítés: Candice Turvey, Spiritlevelstudio

Fordítások és átdolgozások

Kérjük, forduljon a REPSSI-hez a kiadvány fordításáért és formátumáért. Minden jóváhagyott, elkészült fordítás és változat felkerül a REPSSI honlapjára. Ha fordítást vagy adaptációt készít, kérjük, vegye figyelembe, hogy ha a termékhez hozzá kívánja adni az Ön logóját, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a REPSSI-vel jóváhagyás céljából. A kézikönyv használata során nem szabad azt sugallni, hogy a REPSSI bármely szervezetet, terméket vagy szolgáltatást támogat. Adja hozzá a fordításhoz a fordítás nyelvén a következő nyilatkozatot: "Ezt a fordítást/adaptációt nem a REPSSI készítette. REPSSI nem felelős ezen fordítás tartalmáért vagy pontosságáért."

Javasolt hivatkozás: *Egy reményteljes, egészséges és boldog élet- és tanulási eszköztár. Szülő-gondozó útmutató* *Bepillantás hat család életébe, a világ minden tájáról, a 19-es COVID JÁRVÁNY IDEJÉN.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Előszó

Egy reményteljes, egészséges és boldog élet- és tanulási eszköztár

A Covid-19 járvány az egész világon nagyon megnehezítette a családok és az iskolai közösségek életét. Számos országban rövidebb vagy hosszabb időre bezárták az iskolákat, és sok iskola átállt az összes diákjuk távoktatásra. A kijárási tilalom és a zárlatok alatti mozgáskorlátozások szintén hatással voltak a gyermekekre, megakadályozva őket abban, hogy a szabadban sportoljanak és egyéb kinti tevékenységeket folytassanak. A frontmunkásokon kívül mindenki otthon maradt, a szülőknek és a gondozóknak pedig további felelősségük lett, hogy támogassák gyermekeik tanulását. Jelentős számú gyermek esetében, a világjárvány mélyreható hatást gyakorolt az ők, és a családjaik, pszichoszociális jólétére. Előfordult, hogy a szülei, gondozói, testvérük, vagy közeli hozzátartozói elvesztették a munkahelyüket és az otthonukat. Egyes gyerekek tanúi voltak annak, hogy családtagjaik elkapták a COVID-19-es betegséget, és az is megeshetett, hogy elhunyt egy szeretett családtagjuk. Ez egy bizonytalansággal teli időszak volt.

Az oktatás nem várhat. A világjárványra válaszul, a REPSSI és az IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központja (PS Központ) kidolgozta a reményteli, egészséges és boldog életet és tanulást segítő eszköztárat. Összeállítottunk egy anyagcsomagot, amely a különböző környezetben élő gyermekeknek,

szülőknek, gondozóknak és tanároknak szól, és amely elősegíti a pszichoszociális jólétet, valamint a szociális és érzelmi tanulás erősítése érdekében összekapcsolódik a kulcsfontosságú életkészségekkel. Ebben az eszköztárban három eszköz található, köztük a *Reményteljes, egészséges és boldog útmutató tanároknak*, a *Reményteljes, egészséges és boldog szülői-gondozói útmutató* és a *Reménységet, egészséget és pszichoszociális boldogságot támogató tevékenységi útmutató, a tanárok, szülők és gyermekek számára*.

A Tanároknak szóló útmutató a tanárok számára készült, hogy támogassák a gyermekeket az iskolába való visszatérésben a világjárványt követően. Egy sor általános csoportépítő gyakorlattal kezdődik, amit tematikus tevékenységek követnek, amik a gyermekek személyes, kognitív és interperszonális fejlődését támogatják, 16 kulcsfontosságú életkészségre összpontosítanak. A gyakorlatok az óvodásoktól a középiskolásokig a legkülönbözőbb korosztályok számára alkalmasak. A gyakorlatok sport- és szabadidős tevékenységekkel is kombinálhatók, klubokban vagy közösségi központokban, valamint a humanitárius környezetben élő gyermekek számára kialakított biztonságos helyeken.

A Szülői-gondozói útmutató hat fiktív családot mutat be, a világ különböző sarkaiból, akik a COVID-19 járvány során kihívásokkal néznek szembe az életükben. A gyerek gondozó szülőket és gondozókat bátorítandó pozitív üzeneteket



szolgáltatnak ebben a megterhelő időszakban, mint például a nap strukturálása, az egymásra való odafigyelés, a pozitív fegyelmzés, a veszteségről való beszélgetés, a megbélyegzés kezelése és a gyermekek védelme az internettől. Az útmutató végén található egy hasznos ellenőrző lista az összes házlakó számára, amely segít mindenkinek átgondolni, hogy alakul a család. Azon családok számára, akik COVID-19 hőskönyvet szeretnének készíteni, van egy feladatsor is.

A Pszichoszociális támogatási tevékenységkalauz a tanároknak, szülőknek és gyerekeknek, szórakoztató tevékenységeket tartalmaz a gyerekek számára, otthoni, iskolai vagy távbeli használatra. Például, otthoni tanulási környezetben, a tevékenységek egy testvércsoporttal is elvégezhetők. Minden

tevékenység meg van jelölve, hogy csoporthoz illik-e, vagy alkalmazni lehet-e egyetlen gyermek számára. A tevékenységeket gondosan megtervezték, hogy bevonják a gyerekeket a szociális és érzelmi tanításba, az önismeret, a magatartás, a szociális tudatosság, a kapcsolati készségek és a döntéshozatal terén.

Reméljük, hogy az Oktatás nem várhat. A „Reménytelen, egészséges és boldog élet és tanulás eszköztára” hasznos forrás a családok és az iskolai közösségek számára, a COVID-19 világjárvány jelenlegi helyzetében. Úgy érezzük, hogy szélesebb hatókörrel is rendelkezik, érvényes lévén bármilyen krízis vagy vészhelyzet esetén, mert a közösségek egészségét, boldogságát és reményességét támogatja, bárhol is legyenek azok.

Bevezetés

A COVID-19 világszerte nagyon megnehezítette a szülők és gondozók, valamint a rájuk bízott gyermekek helyzetét. Gyakran előfordul, hogy az iskolák bezárnak, új biztonsági rutinnal megnyílnak, ismét bezárnak, újranyitást terveznek, elhalasztják az újranyitást, és így tovább. Amellett, hogy otthonról kell dolgozniuk és a háztartást is vezetniük kell, sok szülő és gondviselő az internet, a televízió vagy a rádió platformjait használva próbálja a gyermekeik virtuális iskolai feladatait is naprakészen tartani. Ugyanakkor mindenki köteles otthon maradni, elszakadva a barátok és szerettek támogatásától. Sokan aggódnak amiatt is, hogy vajon az oltás hatásos lesz-e. Az iskola és az otthon, valamint a tanár és a szülő közötti határok elmosódtak. A szülők küzdenek tanárokká válni, ugyanakkor a gyerekek küzdenek, hogy a szüleik tanítványaivá váljanak. És mivel az egész család, nap mint nap,

ugyanazon a területen osztozik, a feszültség könnyen felgyűlhet. És ha az egyik, vagy mindkét gondozó elvesztette a munkahelyét, a részbeli vagy akár a teljes jövedelmét, a pénzügyi nyomás még több stresszt okozhat.

Ez a szülői és gondozói útmutató képzeletbeli családok által mutatja be, hogyan csökkentheti a stressz-szintet, és hogyan teheti egy kicsit könnyebbé a mindennapokat az egész család számára, beleértve sajátját is. A szülők és gondozók számára a legfontosabb üzenet a következő: Próbálja meg ösztönözni, támogatni és jutalmazni az egészséges, együttműködő, segítőkész, gondoskodó viselkedést, amely hozzájárul az önfejlesztéshez és az otthoni békéhez, ahelyett hogy beszívódjon a frusztráció, a konfliktus, a büntetés és a neheztelés körforgásába.



Hogyan használja ezt az útmutatót

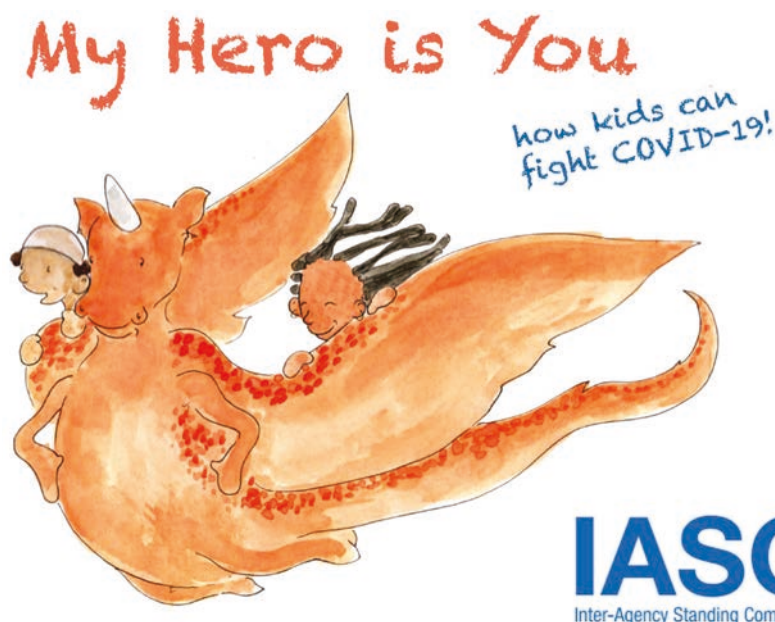
Eloolvashatják és megbeszélhetik ezeket a történeteket a többi gondozóval az otthonukban. A gyerekek életkorától függően, akár a gyerekekkel együtt is olvashatja őket, szükség esetén egyszerűsítve és elmagyarázva. Vigye el őket a „hogyan birkózzunk meg a COVID-19-el a bolygón” című utazásra. Minden történet gyermekmesévé válhat - az illusztrációkat elmutatva a gyermeknek, vagy gyermekeknek, el lehet tárgyalni az illusztrációban szereplő családról, elmagyarázva, hogy a világ melyik részén élnek, milyen kihívásokkal kell szembenézniük, és hogy hogyan reagálnak ezekre a kihívásokra. Hozzáadhat saját részleteket, időt hagyva a gyermeknek, vagy gyermekeknek, hogy kérdéseket tegyenek fel, válaszokat adhat, megkérdezve őket, hogyan segíthet nekik ez a történet a saját életükben.

Ha már elolvasta az összes történetet, érdemes lehet támogatnia gyermekét, vagy gyermekeit, abban hogy saját történetet írjanak arról, hogy ők hogyan küzdöttek meg a COVID-19-cel.

Arra is van útmutatás, hogy hogyan támogassa gyermekeit abban, hogy saját, vagy családi hőskönyveket készítsenek a COVID-19 idejéről.

Reméljük, hogy ez az útmutató hasznos az Ön számára.

Egy COVID-19 idő hősről szóló gyerektörténet példáját megtalálhatja a <https://www.unicef.org/coronavirus/my-hero-you> oldalon.



A struktúra fontossága

ISMERD MEG A BEN CSALÁDOT (LONDON, EGYESÜLT KIRÁLYSÁG)

A Ben család az Egyesült Királyságban, Londonban él. Mrs Ben egy számítógépes cégnél dolgozik, de a COVID-19 miatt otthonról végzi a munkáját. Mr Ben, a COVID-19 miatt, elvesztette az állását és munkanélkülivé vált. Luke, az ő 10 éves fiú, fogyatékos (Down-szindrómás), és sok figyelmet igényel. Luke szeret rajzolni. Holly, a 12 éves lányuk, legszívesebben a közösségi médián tölti az idejét, a telefonján. Mr Ben és Mrs Ben úgy gondolják, hogy a lányuk túlzásba viszi ezt az élvezetet és megpróbálják korlátozni az idejét online. Úgy a Holly iskolája, mint a Luke gondozási központja zárva van, a COVID-19 miatt.

A BEN CSALÁD NAPIRENDJE

Kezdetben, a család nehezen alakított ki rutint az új körülmények között. Minden nap egy kicsit kaotikusnak tűnt, és egyszerűen átvészelni is küzdelmet jelentett. A család észrevette, hogy különösen Luke nem viselte jól a strukturálatlan időt - szorongott, frusztrált volt és rosszul viselkedett. A közös időbeosztás kialakításával azonban kezdett kialakulni egyfajta struktúra és nyugalom.

	Mon	tues	Wed	thurs	fri	Sat	Sun
7am	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast
8am	home WORK	home WORK	home WORK	home WORK	home WORK	free time	free time
9am	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly
10 am	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke
11 am	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning
12 PM	free time	free time	free time	free time	free time	free time	free time
1 pm	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch

- A Ben család egy hétre előre elkészítette a napirendet.
- A gyerekek jobban követik a tervet, ha segítenek annak elkészítésében és a gyakorlatba való átültetésében (felváltva nevezzük ki mindegyiket "felelős személyként").
- A napirendben van idő a strukturált tevékenységekre, házimunkára, szórakoztató tevékenységekre és szabadidőre is.
- A napirend struktúrája és kiszámíthatósága segít a gyermekeknek abban, hogy nagyobb biztonságban érezzék magukat, ami pro-szociálisabb viselkedéshez vezet.
- A struktúra segíthet a szülőknek és a gondozóknak is, úgy érezni, hogy a dolgok jobban kézben tarthatók, és enyhíthetik a stresszt.
- Anapirendmindennaptartalmaztestmozgást - ez segít a stressz leküzdésében, és segít a gyerekeknek sok energiát levezetni.
- Nagy hangsúlyt van a higiénián, például a kézmosáson, miközben egy vidám dalt énekelnek, amely húsz másodpercig tart (a kisebb gyermekek számára).



David Soto fotója, forrás: Pixabay

A speciális fogyatékos gyermekek támogatása

a COVID 19 alatt

- A speciális igényű, (fizikai, szociális, értelmi vagy pszichológiai fogyatékossgal élő), gyermekek további akadályokkal szembesülnek, és különleges segítséget igényelnek.
- A rutinban bekövetkező változások összezavarhatják a speciális igényű gyermekeket, és olyan érzésekhez vezethetnek, amelyeket nem tudnak leírni vagy megérteni, mint például félelem, vagy frusztráció. Néha előfordulhatnak viselkedésbeli változások.
- A kényelmes és kiszámítható környezet biztosítása segíthet a gyermeknek biztonságban és kontrollban éreznie magát. Ez minden gyermek esetében igaz.
- Végezzenek együtt olyan aktivitásokat, amelyeket a gyermeke élvez.
- Ha a COVID-19 miatt változott a gyermek napirendje, előfordulhat, hogy gyermeke nehezen viseli a napirend és/vagy a környezet változását.
- Segítsen foglalkoztatni a gyermekét egész nap és próbálja megszerezni a gyermeke napját.
- A fogyatékossgától függően, többszöri ismétlésre lehet szükség a tevékenységeket/utasításokat/üzeneteket illetően, mielőtt gyermeke megérti azokat.
- Ha, a bezárás előtt, a gyereke iskolába, vagy sajátos gondozóba járt, nehezebb lehet megérteni, hogy mi az oka a változásoknak. Magyarázza el, hogy az egészség megőrzése érdekében, a tanulóknak néha otthon kell maradniuk ahelyett, hogy az iskolába vagy a központba mennének. Nyugtassa meg gyermekét, hogy otthon biztonságban van.
- Ismerkedjen meg a gyerek iskolájában szokásos kommunikációs eszközeivel, például a jelnyelv vagy a Braille-írás típusával. Ez segíti az otthoni tevékenységekbe való bevonását.
- Gyermekeinek hiányozhatnak a barátok és a távollevő családtagok. Tartson rendszeres kapcsolatot családjával és barátaival, telefonon vagy más elektronikus eszközökön keresztül.
- Nem baj, ha másokhoz fordul, hogy megkapja a szükséges támogatást.

POZITÍVAN KEZDJE A NAPOT, EMPÁTIÁVAL ÉRDEKLŐDJÖN AZ ÉRZELMI ÁLLAPOTA UTÁN

- A család a közös reggeli elfogyasztásának az élvezetével kezdi a napot.
- Mrs Ben megkérdezi, hogy mindenki jól aludt-e.
- Mr Ben gyakran megkéri az egész családot, hogy mindenki nevezzen meg két érzelmet, egy jót és egy kevésbé jót.
- Ezután mindenkit megkér, hogy ismétlje meg, amit a többiek éreznek, hogy ösztönözze az empátiát (mások érzelmeinek a megértését), mint élet készséget.
- Holly és Luke segít elkészíteni az ételt és megteríteni az asztalt.
- Az idősebb gyermekek segíthetnek a kisebb gyermekek gondozásában, hogy könnyítsenek a szülők dolgán.
- A nap elején a szülőknek pozitívan kell kezelniük a dolgokat, és pozitív hangot kell adniuk a napnak.
- A család áttekintheti a napra vonatkozó terveket, (a tanulással és az életük más részeivel kapcsolódóan). Mindenki sorra elmondhatja, hogy a) mit vár ezen a napon, és b) mi miatt aggódik.





Négy szemközti időtöltés,

Érzelmi érdeklődés

- Ha meghallgatjuk mindenik gyermeket, ők támogatva és megnyugtatta érzik magukat.
- Fontos, hogy meghallgassuk gyermekeinket, különösen amikor megosztják velünk, hogy hogyan érzik magukat.
- Legyen nyitott, és nyilvánítsa ki, hogy hallja, amit mondanak.
- Az is segíthet ha, a válaszadás előtt, összefoglalja a hallottakat, ilyenképpen: "Azt hallom, hogy ...".

NÉGY SZEMKÖZTI IDŐ (KÜLÖNLEGES IDŐ MINDEN EGYES GYERMEKKEL)

- Ha sok ember van otthon, a dolgok zsúfolttá és kaotikussá válhatnak, a gyerekek pedig nyugtalanok és elhanyagoltnak érezhetik magukat.
- Ezért fontos, hogy minden gyermekkel külön-külön töltsön időt.
- Ez lehet csak 20 perc, vagy hosszabb idő, amilyen gyakran csak lehetségesnek érzi.
- Ez minden nap ugyanabban az időpontban történhet, így a gyerekek vagy tinédzserek már várják.
- Ez a négy szemközt töltött idő lehet a házi feladat támogatása, de lehet a gyermek által választott tevékenység is, például játszani a kedvenc játékokat, vagy csak beszélgetés és meghallgatás, a gyermekre való ráhangolódás.



Negatív fegyelmezés helyett, a pro-szociális viselkedés elősegítése

ISMERD MEG A NAIDOO-KALA CSALÁDOT (KALKUTTA, INDIA)

A Naidoo-Kala családtagok: Deepa, Giva, Aarush, Krisha és Aditya. Deepa és Giva mindketten özvegyek, akik most egy otthonban élnek, hogy támogassák egymást, mivel férjeik már nem élnek. Deepa varrónőként dolgozott, Giva pedig egy boltban. Aarush hatéves, Krisha négyéves, Aditya pedig kettő. Az indiai Kalkutta

egyik sűrűn lakott külvárosában élnek. Deepa és Giva egyaránt munkanélküliek a COVID-19 miatt. Hogy élelmet tegyenek az asztalra, egy kisvállalkozást működtetnek, amely a COVID-19 ellen védő maszkokat gyárt és árul.



- Természetesen, amikor a gyerekek zárt térben vannak, zajt és rendetlenséget okoznak.
- Az is érthető, hogy a velük egy térben élő felnőttek ingerültté és dühössé válhatnak.
- Deepa, aki megpróbál dolgozni. Azonban sikerül uralkodnia a dühén és nem folyamosodik kiabáláshoz, vagy erőszakhoz.
- Amikor Deepa antiszociális vagy "rossz" viselkedéssel áll szemben, például verekedéssel, kiabálással, kötekedéssel, vagy veszekedéssel a gyermekei között, vesz őt mély lélegzetet és minden lélegzetvételnél ötig számol. Ezután közli az elvárt viselkedést - "Tudom, hogy ezt a játékot verekedés, zajongás és rendetlenítés nélkül is el lehet játszani" - ahelyett, hogy azt kiabálná, hogy "NEM SZABAD EKKORA ZAJT ÉS RENDETLENSÉGET CSINÁLNOTOK!"
- A pro-szociális, (segítőképző és figyelmes), viselkedést jutalmazza, és pozitív fegyelmezési módszereket alkalmaz, ahelyett hogy kiabálna, vagy ütné a gyerekeket.
- A fegyelmezés gyakran büntetésre emlékeztet, ha valaki valami rosszat tesz. A pozitív fegyelmezés a kívánt viselkedésmódok ösztönzésére utal, nem pedig az antiszociális vagy egészségtelen viselkedésmódok büntetésére.
- A szülők gyakran úgy érzik, mintha viselkedési rendőrök lennének - folyton azt mondják: "Tedd ezt" vagy "Ne tedd azt". Minden nap más-más gyermeket érdemes "vezetőnek" kinevezni, hogy a gyermekek elsajátítsák és támogassák a különböző szabályokat és a napirendet.
- Az alábbi dobozban található egy lista, a pro-szociális viselkedési formákról és pszichoszociális készségekről, amelyeket ösztönözni és jutalmazni érdemes.

A pro-szociális viselkedés jutalmazása és ösztönzése

Akár bezártságban, karanténban vagy önelszigetelésben van, akár nem, az alábbi pszichoszociális készségek vagy élet képességek fontosak, úgy a pszichológiai, mind a szociális jólét szempontjából. Ezek fontos készségek mind a gyermekek, mind a felnőttek számára:

ÖNISMERET
AZ ÉRZELMEK FELISMERÉSE ÉS ELFOGADÁSA
MAGABIZTOSSÁG ÉS OPTIMIZMUS ÉPÍTÉSE
ÖNKONTROL
ÖNMOTIVÁCIÓ
CÉLKITŰZÉS
RENDEZETTSÉG ÉS IDŐBEOSZTÁS
IMPULZUSSZABÁLYOZÁS
TÁRSADALMI TUDATOSSÁG
SZEMLÉLETFORMÁLÁS ÉS EMPÁTIA
KAPCSOLATKEZELÉS
KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK
TÁRGYALÁSKÉPESSÉG ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS
A KORTÁRS NYOMÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉS
KONFLIKTUSKEZELÉS ÉS ASSZERTIVITÁS
SEGÍTSÉG IGÉNYBEVÉTELE, SZÜKSÉG ESETÉN
JÓ DÖNTÉSEK MEGHOZATALA

Az eszköztár részét képező, A Tanároknak, Gondozóknak és Gyermekeknek Szóló Pszichoszociális Támogatási Tevékenységek Útmutatójában talál további információkat arról, hogyan lehet támogatni a gyermekeket ezen készségek fejlesztésében.

Pozitív fegyelmezés

- **A pozitív fegyelmezés** egy iskolák és a szülők által használt fegyelmezési modell. Ez a pozitív viselkedésre összpontosít, a büntetés helyett. Ez azon fogalmon alapul, hogy nincsenek rossz gyerekek, csak jó és rossz viselkedésformák.
- A fegyelmezés fontos, de nem szabad csak a büntetéssel társítani. Inkább úgy fogjuk fel a fegyelmezést, mint a szabályok rendszeres betartását, és a saját viselkedés feletti kontroll képességét.
- A kívánt viselkedést tanítani és ösztönözni lehet, és le lehet szoktatni a gyerekeket a nemkívánatos viselkedésről, az ők szóbeli, vagy fizikai bántalmazása nélkül.
- A pozitív fegyelmezést alkalmazó emberek nem hagyják figyelmen kívül a problémákat. Valójában ők aktívan segítik a gyermeket megtanulni, hogy hogyan kezelje jobban a helyzeteket, miközben nyugodtak, barátságosak és tisztelettudóak maradnak a gyermekek iránt.
- A pozitív fegyelmezés ellentétben áll a negatív fegyelmezéssel. **A negatív fegyelmezés** dühös, romboló vagy erőszakos viselkedésben nyilvánulhat meg, a rossz magatartást illetően. Javasoljuk, hogy egyáltalán ne alkalmazzon negatív fegyelmezésmódot.
- A gyerekek sokkal inkább teszik meg, amit kérünk tőlük, ha pozitív utasításokat adunk nekik, és sok dicséretet kapnak azért, amit jól csinálnak.
- Korán észlelje a problémás viselkedést, és irányítsa át gyermeke figyelmét a kívánt viselkedés felé.
- Ha kiabál a gyermekével, az csak még stresszesebbé és dühösebbé teszi Önt és őt is. Ha megüti őket, azt tanítja nekik, hogy erőszakkal, vagy fizikai erőszakkal oldják meg a konfliktusokat. És ez befolyásolhatja a bizalmas kapcsolatukat. A nevük használatával vonja magára a gyermeke figyelmét. Legyen határozott, de kedves és szeretetteljes. Beszéljen nyugodt hangon, és adjon utasítást, vagy közölje, amit akar.

KONFLIKTUSMEGOLDÁS

Aarush, (hatéves), és Krisha, (négyéves), nagy vitába keveredik. Ez gyakran előfordul. Deepa felmegy az internetre, és utánaolvas a konfliktusmegoldásról és a gyermekek közötti tárgyalásokról.

Ezt találta:

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s

- **Segítsen a gyermekeknek lecsillapodni.**

A konfliktussal szembesülve, a gyerekek érzelmeikkel vannak tele, és nem állnak készen a megoldási folyamat megkezdésére. Nyugodtan, szemmagasságban közelítse meg a gyermeket, és gyengéden érintse meg. Ismerje el, hogy probléma van, és javasoljon néhány módot a megnyugvásra. *"Látom, hogy problémád van. Úgy néz ki, szükséged van néhány mély lélegzetvételre, hogy egy kicsit ellazulj."* Maradj semleges! Amikor a

felőttek megpróbálnak hibást keresni egy konfliktusban, a helyzet könnyen gerjeszthet még erősebb érzelmeket. Ebben a pillanatban a gyermekeknek meghallgatásra van szükségük, ahhoz hogy lecsillapodjanak.

- **„Fékezze meg” az érzelmileg terhelt helyzetek.**

A kisgyermekeknek kevésbé fejlett az érzelmi kontrolljuk, ezért elveszítik az önkontrolljukat az érzelmileg terhelt helyzetekben. A felnőttek ezért sokat segíthetnek nekik azzal, hogy "megfékezik a helyzetet", és a nyugodt, a helyzetet uraló félként viselkednek.

- **Beszéljünk az igényeiről és szükségleteikről.**

Minden konfliktusba keveredett gyermeknek lehetőséget kell kapnia arra, hogy kifejezze, mi az amit akar, vagy mire van szüksége. Koncentrálj az "igényre", és ne arra, hogy mi történt. Tükrözze vissza a gyermek érzelmeit fejbiccentéssel, rövid mondatokkal, vagy a mondanivaló világos megismétlésével. *"Nagyon akartad azt a játékot, és az a Krisha kezében volt."* Nevezze meg a gyermek érzelmét. *"Frusztráló, ha az ember olyasmit akar, ami másnál van."*



- **Határozza meg a problémát.** Miután rávette a gyermeket, hogy hangot adjon a kívánságának vagy szükségletének, a problémát egyetlen semleges kijelentéssé kell alakítani. Ismétlje meg a konfliktusban részt vevő gyermekek mondanivalóját egy egyértelmű nyilatkozatban. " *Hmmm, látom, hogy két gyermek akar játszani ugyanazzal a játékkal.*"
- **Segítsen a gyerekeknek olyan megoldást találni, amely mindkét fél számára igazságos.** Egyszerű elgondolkoztatni a gyerekeket a probléma megoldási lehetőségein, ha újra megfogalmazzuk a problémát, és olyan kérdéseket teszünk fel, amelyek a "mit" szóval kezdődnek. " Mit tehetnétek, a probléma megoldásához? " "Mit választhatunk, ami segítene?" *Segítsen a konfliktusban érintett gyerekeknek ötletlistát készíteni a megoldásokról, mielőtt javasolná a továbblépést és az egyik megoldás megvalósítását. Sok esetben sokkal egyszerűbbnek tűnhet megmondani a gyerekeknek, hogy mit tegyenek. De, ha megoldjuk a gyerekek számára a problémáikat, megfosztjuk*

őket a lehetőségtől, hogy megtanulják, hogyan oldják meg a saját problémáikat. A gyerekek ezt csak próbálgatások és tévedések által tudják ezt a képességet elsajátítani. A konfliktusban érintett mindkét félnek ki kell próbálnia a megoldást, hogy lássa, működik-e.

JÁTSZVA TANULÁS - KREATÍV ÓRÁK

- Deepa és Giva tudja, hogy a gyerekek lemaradnak az iskolai oktatásban szerzett tapasztalatokról, és hogy Aarushnak különösen szüksége van a matematika gyakorlására.
- A Giva olyan játékot hoz létre, amely szórakoztató, de egyben matematikai gondolkodást is igényel.
- Deepa is alkotó lesz a leckékkel kapcsolatban. Főz a gyerekekkel, hogy gyakorolják az alapanyagok kimérését, ami a matematikai képességeiket is fejleszti.



Csecsemők és kisgyermek gondozása a házbeli elszigeteltség idején

- Minél fiatalabb a gyermek, annál inkább függ a felnőttek gondoskodásán.
- A csecsemők és kisgyermek gondozása az otthoni elszigeteltség idején még nehezebb és stresszkeltőbb, az ezáltal keltett problémák és szükségletek miatt.
- Annak a valószínűsége is fennáll, hogy a COVID-19 miatt, a szokásos gondozók nem láthatják el a gyermekeket, ami feltehetőleg nehéz lesz az érintett gyerekeknek.
- A nagyon fiatal gyermekeket általában nyomasztja, ha érzik a szülei vagy gondozói szorongását.
- Ez visszalépő, csecsemőszerű viselkedésekben nyilvánulhat meg, például a gyermek bújósabb lesz, nem akar egyedül aludni, stb.
- Az ilyen korú szorongó kicsinyek étkezési és alvási változásokat élnek át.
- Ezek a viselkedések jelzik, hogy védelemre vágnak.
- Aludjon amikor gyermeke alszik, hogy feltöltődjön energiával.

Kommunikáció kisbabájával

- Kövesse gyermeke útmutatását, másolja le, vagy tükrözze vissza amit ő csinál.
- Ismételje meg és reagáljon a gagyogásukra, szavaikra.
- Amikor kisbabájához beszél, használja a gyermeke nevét.
- Írja le szavakkal, hogy mit csinál a kisbabája.
- Szándékosan vegyen részt 'oda-vissza' interakciókban. Ne csupán stimulálja a gyermekét, hanem adjon alkalmat neki, hogy viszonzza az ön cselekedetét, vagy a szavait.
- Tegye érdekessé a gyermek környezetét!
- A kisbabák reagálnak a stimulációra, és kivirulnak az oda-vissza interakciók következtében.
- Engedje meg a kisbabájának, hogy az ő öt érzékszerve segítségével fedezze fel a környezetét.

A csecsemők játék útján tanulnak!

- Helyezkedjen el a gyermekkel egy szinten, és biztosítsa ő lássa és hallja önt.
- Játsszanak kukucskát, énekeljenek dalokat vagy altatókat, játsszanak építőkockákkal, vagy poharakkal.
- Zenéljenek együtt - ütögessenek edényeket, játsszanak csörgőkkel, rázzanak babszemekkel teli befőttesüvegeket.
- Olvassanak együtt - már ilyen fiatal korban is! Mesélje el neki, hogy mi történik a képeken. Engedje kisbabájának, hogy az összes érzékszervével felfedezhesse a könyveket.

Országon Belül Lakóhelyüket Elhagyni Kényszerült Személyek Tábora (Belső Menekült Tábor) és Covid-19

ISMERD MEG AZ AHMED CSALÁDOT (ÉSZAK-KELET SZÍRIA)

Az Ahmed család egy belső menekült táborában él Szíria északkeleti részén. Öt éve élnek ebben a táborban, amióta a szíriai válság során elpusztult az otthonuk, és menekülniük kellett. Ahmed, az apa, Amal, az anya, Omar,

a hétéves fiú és Leila, a 18 hónapos kislány próbálnak alkalmazkodni, hogy a lehető legjobbat éljenek a táborban. Omar arról álmodik, hogy orvos lesz, és segíteni akar az embereken.



Amikor Omar hatéves lett, egy humanitárius szervezet támogatásával, csatlakozott a környék egyik iskolájához. Lehetősége volt arra, hogy gyermekkorát egy biztonságos helyen élvezze, ahol új barátokkal találkozhatott, megtanulhatott írni és olvasni, rajzolni, énekelni, játszani és szórakozni. E lehetőségek ellenére, Omar nem tudott sikeresen alkalmazkodni az iskolához.

Amikor a COVID-19 járvány elérte a helységet, minden iskolát bezártak, így Omar iskoláját is.

- Omar unatkozik a kis sátorban, amelyben a családja él, és összeveszik a nővérével, Leilával.
- Sokat sír, és elment az étvágya. Nehezen alszik, és azt mondja, hogy ijesztő álmai vannak. Ezek a problémák már a COVID-19 világjárvány kezdete előtt is fennálltak.
- Határozottan zaklatottabb a helyzet miatt, ami ágybavizeléshez is vezet.
- Ahmed és Amal kétségbeesett, és nem tudják, hogyan bánjanak Omárral.
- Mielőtt a belső menekültek táborába költöztek, mindketten dolgoztak. Ahmed asztalos volt, Amal pedig varrónő, de már nincs meg a munkájuk.
- A jövedelem hiánya és Omar viselkedése miatt az egész család nagyon stresszes és túlterhelt.

PSZICHOSZOCIÁLIS PROBLÉMÁK EGY BELSŐ MENEKÜLT TÁBORBAN

- A belső menekültek táboraiban élő emberek számos ugyanolyan pszichoszociális problémával szembesülnek, mint a táborokon kívül élő emberek. De, a belső menekültek táborában uralkodó körülmények miatt, a stressz még nagyobb lehet. Ezek közé tartozhat a túlzsúfoltság, a sátrakban való élet, a társadalmi konfliktusok, a megfelelő szociális szolgáltatások hiánya, a magas munkanélküliség, a humanitárius szervezetektől és szolgáltatásoktól való függés a túlélés érdekében, az otthon és a haza elvesztése stb.
- Sokan kétségbeesést, elszigeteltséget és bizonytalanságot éreznek, és el vannak zárva az olyan lehetőségektől, amelyek a számukra fontosak, vagy amelyek hozzájárulnak a jövőjükhöz. Ezek jelen lehetnek az életükben, mielőtt a belső menekültek táborába kellett költözniük.
- Elterjedettek a viselkedési problémák, a kábítószer-használat és a válsághelyzet, a nehézségek egyéb hatásai, valamint a szorongás, a szomorúság, a depresszió és a reménytelenség érzése.
- Sokan úgy találják meg életük értelmét, hogy társadalmi vagy spirituális tevékenységekben vesznek részt. Néhányan olyan tevékenységekbe fognak, amelyek segítenek felkészülni a tábor utáni életre, például új képességek, vagy nyelvek elsajátításával próbálkoznak. Néhányan már csak azért is szeretnek új dolgokat tanulni, hogy elfoglalják magukat.

Tippek a belső menekülttáborokban élő szülőknek és gondozóknak

- Az belső menekülttáborokban élő lakótársak ugyanolyan típusú problémákkal küzdenek meg, mint a menekülttáboron kívüliek. Olvassák el a másik öt család történetét, a világ többi sarkában, és gondolja át, hogy melyik tippet, vagy megoldást használhatná ön is .
- Például, próbáljon programot készíteni minden napra, kezdje a napot pozitívan és töltsön időt kettesben minden gyermekével, naponta. Maradjon nyugodt, se ne kiabáljon, se ne üssön, bátorítsa és ösztönözze a társtudatos viselkedésmódokat. Legyen kreatív az oktatás ideje alatt, bátorítsa a játék általi tanulást, ossza fel a házimunkát, és tegye mindenki számára szórakoztatóvá. Rendszeresen dicsérje meg a család tagjait, és alkalmazza a többoldalú intelligencia elméletét, (lásd a Bhengu család történetét). Alkalmazza és tanítsa a legjobb COVID-ellenes higiénéit. Támogassa a gyászban a veszteséget megélt gyermekeket. Szervezzen fizikai tevékenységeket, hogy mindenki kiengedhesse a gőzt és levezethesse a szabad energiáit. Kérje a tanárok vagy más szülők támogatását, gondoskodjon önmagáról is, (lásd a szövegdobozt alább), hagyjon időt önmagára is, és legyen a példaképe a békés és szeretetteljes kapcsolatoknak.
- Ezek a tippek némelyike az Omar, és az Ahmed család tagjai számára is hasznosak lehetnek.
- Szembetűnhet, hogy a családot valamely tagja traumatikus esemény, vagy egy veszteség miatt szenved, és nehézségei vannak az alkalmazkodásban, (mint Omarnak). Ez lehet depresszió, szorongás, rémálmok, ágybavizelés, étvágytalanság, a felkavaró élményekről való túlzott gondolkodás, a rájuk való gyakori visszaemlékezés. Ha ez sok ideig tart, akkor biztosítson szakos ember általi támogatást az érintett családtagnak, vagy pszichológiai tanácsadást.
- Ha ön, a szülő, illetve gondviselő az, aki egy traumatikus esemény hatásaitól szenved, vagy nagyon nehezen boldogul, és ez hosszú ideig tart, próbáljon saját magának is támogatást, vagy tanácsadót keresni.

További tippekért, hogyan nevelje gyermekét a COVID-19 járvány alatt, látogassa meg a következő honlapokat: <https://www.covid19parenting.com/home>
Lásd még: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-refugee-experience/201805/want-help-refugee-children-thrive-support-their-parents>

STRATÉGIA 1: NAPI RUTIN

- Amennyire csak lehetséges, tartsa be a napi rutint.
- Tartson rendszeres szüneteket a nap folyamán. Nem önzőség, ha saját magáról is gondoskodik.
- Rendszeres étkezzen és igyon vizet gyakorta, amint azt a vallási meggyőződése engedi.
- Próbálja kerülni a káros gondolatterelési stratégiákat, úgy mint a dohányzást, az alkoholfogyasztást, vagy a más drogok fogyasztását.
- Limitálja a hírek nézésével, olvasásával, vagy hallgatásával töltött időt. Minden nap legyen egy időpont, amikor meghallgatja a megbízható híreket, például az Egészségügyi Világszervezetit, vagy a Nemzeti Népegészségügyi Központ híreit, ha ez lehetséges a táborában.
- Az alvás az egyik legfontosabb módja annak, hogy fizikailag és szellemileg egészségesek maradjunk. Ha tud, próbáljon minimum hét órát aludni naponta.

STRATÉGIA 2: EDZÉS

- Tervezzen be rendszeres testmozgást, amit ön szeret. Például, minden nap menjen el 30 percet sétálni vagy futni. Ez lehet egy családi szórakoztató tevékenység.
- Alkalmazzon játékokat a fizikai távolságtartás követelményeihez, ne kerülje a partnere túlzott megközelítését.
- A légzőgyakorlatok csökkentik a stresszt és segítenek központosítani. Minden reggel, vagy este, szánjon 10 percet légzőgyakorlatok elvégzésére.

STRATÉGIA 3: MARADJON KAPCSOLATBAN

- Ha ön vallásos, maradjon kapcsolatban Istennel, a saját hitével, vagy valami önnél nagyobb fogalommal, a vallásos gyakorlatai által.
- Áldozzon időt a családdal és barátokkal való kapcsolattartásra. Ha nem is láthatják egymást személyesen, találkozhatnak videón, vagy hangos hívás által.

STRATÉGIA 4: FOGADJA EL AZ ÉRZELMEIT

- A járvány különböző szakaszaiban különböző érzelmeket élhet át. Ezek mind normális reakciók egy végsőséges kihívással szemben.
- Feszültnek lenni nem gyengeség, és nem jelenti azt, hogy ne tudna megfelelően gondoskodni a családjáról.
- Ha feszültnek vagy túlterheltnek érzi magát, tudja, van lehetősége segítséget kérni. Rendben van ha beismeri, hogy nincs jól.
- Nincsen egyedül ebben a helyzetben. Szóljon a barátainak, vagy egy másik menekülttábori családtagnak, akiben megbízik.

STRATÉGIA 5: MARADJON BIZAKODÓ

- Gondoljon vissza az olyan stratégiákra, amik a múltban átsegítették egy stresszes helyzeteken.
- Összpontosítson arra, amit módjában áll kontrollálni. Vegye észre azokat a dolgokat, amik jól mennek, és ünnepelje meg a családjával a sikereket és apró győzelmeket.
- Emlékezzen rá, hogy ez egy maraton, és nem egy sprint. Habár ez egy maraton, nem fog örökké tartani, a COVID-19 járvány véget fog érni.

Beszélgetés a Corona vírusról és a veszteségekről

ISMERD MEG A BHENGU CSALÁDOT (DURBAN, DÉL-AFRIKA)



Bhengusék a dél-afrikai Durbanban élnek, Dél-Afrikában. A 70 éves Bhengu mama tavaly vesztette el Zinzit, a lányát. Zinzi azután halt meg, hogy megfertőződött a koronavírussal. Mama Bhengu, aki, a Zinzi halála előtt, szoros kapcsolatban állt a lányával és az unokáival, most a nyolcéves unokájával, Zanele-vel, és a tízéves unokájával, Zak-al él. Zanele és Zak apja sok évvel ezelőtt meghalt. Mindkét gyermek, akik már mindkét szülőjüket elvesztették,

aggódik, hogy a nagymamájuk megfertőződik a koronavírussal, és meghal. Bhengu mama már nem dolgozik, de egy kis állami támogatást kap, hogy eltartsa magát és unokáit.

- Bhengu mama mindig is makulátlan otthont tartott, és mindig ragaszkodott ahhoz, hogy mindenki kivegye a részét a takarításból, és figyeljen a személyes higiénéjára.
- Ügyel arra, hogy a családban mindenki

kezet mosson étkezés előtt. Ezt mindig is megtették, de a COVID-19 során ez nagyon fontos.

- Egyes háztartásokban és közösségekben nehéz lehet szappant és vizet vagy kézfertőtlenítőt találni, de a jó higiénia és a maszkok viselése most fontosabb, mint valaha. A szappan nélküli kézmosás nem olyan hatékony, mint a szappanos kézmosás, de még mindig jobb, mintha egyáltalán nem mosna kezet.
- Próbálja meg rávenni az egész családot, hogy minél gyakrabban mosson kezet.
- Hagyja, hogy a gyerekek megtanítsák egymást a kézmosásra.
- Mama Bhengu kitalált egy olyan játékot, amelyet bent vagy kint egyaránt lehet játszani, és amelyben a gyerekeknek maszkot kell viselniük, és be kell tartaniuk a fizikai távolságot, 1,5 méterre maradva egymástól. Ezt nehezebb megtenni kint. Mindegyikük 10 ponttal kezd, és amint az egyikük túl közel megy a másikhoz, az elveszít egy pontot. A nap végén jelentik, hogy a 10 pontból mennyi maradt meg mindegyiküknek.

A VESZTESÉG ÉS A HALÁLTÓL VALÓ FÉLELEM KEZELÉSE

- Mama Bhengu észrevette, hogy a gyerekek, akik már annyi veszteséget éltek át, és még mindig szüleik elvesztését gyászolják, aggódnak, hogy ő is elkapja a vírust. Kihasználja az egyik étkezés alkalmát, amikor együtt ülnek, hogy a koronavírusról beszéljen, és az életkoruknak megfelelő információt osszon meg velük.
- Azzal kezdi, amit a gyerekek már tudnak, majd kiegészíti az információkat.
- Amikor a gyerekek először költöztek hozzá, az édesanyjuk halála után, Mama Bhengu úgy érezte, hogy túlterhelt. Különösen a lefekvés idejét találta nehéznek, amikor a gyerekek ragaszkodókká váltak, hiányolták az anyjukat, és néha sírni kezdtek. Régebben abban reménykedett, hogy ha nem vesz tudomást erről, akkor elmúlik. Úgy vélte, segít a gyerekeknek azzal, ha nem tárgyal a szüleik fájdalmas elvesztéséről, mert úgy gondolta, rosszabbul fogják érezni magukat, ha emlékezteti őket rájuk és beszélnek róla. De később megtudta egy szociális munkás barátjától, hogy a gyerekeknek is kell gyászolni és hogy szükségük van a bátorításra, hogy emlékezzenek a szüleikre, ne pedig arra, hogy megpróbálják elfelejteni őket. Ez felszabadítja a fájdalmas érzések egy részét, segít nekik gyászolni, és pozitív emléket épít a szüleikről a memóriájukban és a szívükben.
- Kezdett többet beszélni a szüleikről, és kérdezte a gyerekeket, hogy mit szerettek a legjobban a szüleikben, és mi az amit hiányolnak. Minden gyermeknek adott egy emlékdobozt, és arra ösztönözte őket, hogy gyűjtsék össze dolgokat amik a szüleikkel kapcsolatos élményekre emlékeztetik őket, és tegyék bele a dobozba.
- Mama Bhengu azt az információt is megosztja, hogy ki fog gondoskodni a gyerekekről, ha bármi történne vele.
- De ugyanakkor, arra is törekszik, hogy pozitívak maradjanak.
- Mama Bhengu támogatja a gyerekeket a gyászolásban is (lásd az alábbi keretes írást).

A gyermekek gyászának támogatása a COVID-19 alatt

- Legyen tudatában a gondozásában lévő gyermekek által átélt, személyes veszteségeknek. Ez ugyanúgy lehet haláleset, mint a 'megszokott régi élet' elvesztése. Léteznek a COVID-19 előtti élettel kapcsolatos veszteségek, mint például az iskolába járás, a barátokkal való játszás hiánya, a maszkhordás és a távolságtartás nemkötelezése, a szabadon járás élvezetének elvesztése, stb.
- Mint gondviselő, a veszteségek közé sorolhatjuk a munkanélküliséget, a csökkent keresetet, a segélyszolgáltatások elvesztését, vagy csökkenését, illetve a más életmódbeli változásokat.
- Tartsa szem előtt azt, hogy, (a közelmúltban, vagy régebben), veszteséget szenvedett gyermekek valószínűleg aggódni fognak attól tartva, hogy a jelenlegi gondviselőik vagy szeretteik is elkapják a koronavírust, és meg fognak halni.
- Azok a gyermekek, akiknek a szüleik vagy gondviselőik elkapták a koronavírust nagyon tarthatnak attól, hogy a szülő vagy gondviselő meg fog halni. Ezért fontos elmondani a gyerekeknek, hogy a legtöbb ember, aki elkapja a COVID-19 vírust, csupán influenzaszerű tüneteket szenved el és bármiféle kezelés nélkül is felépül, és nem áll fenn a halál veszélye. Azt is mondja el nekik, hogyha nagyon betegek lesznek, akkor is van gyógyító kezelés.
- A COVID-19 korlátozások megnehezítik a temetések és hasonló szertartások lefolyását, ha valaki elhunyt. Ezek a hagyományok és ceremóniák segítik az egészséges gyász folyamatot, tehát fontos, hogy más módot leljünk, hogy megjelöljük valakinek a halálát, például virtuális temetési szertartásokkal.
- A gyász normális, általános reakció egy veszteség után, főleg a katasztrófák és súlyos események kontextusában. Mindenki másképpen küzd meg a veszteséggel. A z általános gyászreakciók a következők lehetnek:
 - Sokk, hitetlenség, vagy tagadás
 - Szorongás
 - Elkeseredettség
 - Harag
 - Periodikusan előtörő szomorúság
 - Álmatlanság és étvágytalanság.

Az MHPSS együttműködésével, 2020-ban készített, szülőknek íródott útmutató nagyszerű forrás - A COVID alatti gyászról és veszteségről, Hogyan beszéljenek a gyermekekkel a halálról és hogyan segítsék át őket a veszteségen.

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf>



TÁVOKTATÁS TÁMOGATÁSA

- Mrs Bhengu nem sokat tud az informatikáról (IT), de képes elterelni a Zak figyelmét, amíg Zanele egy oktatási műsort hallgat a rádióban.
- A távoktatás támogatása magában foglalhatja például az informatikai támogatást, például a családok segítségét az internetkapcsolat kialakításában. Az is ide tartozik, például, ha biztosítja hogy, a TV-n vagy rádión keresztül távoktatásban résztvevő gyermeket, ne zavarja többi gyermek.
- Habár bizonyos iskolák és oktatási intézmények elérhetővé teszik a tanórákat

online, a televízión, vagy a rádión keresztül, a gyerekeknek segítségre van szükségük a platformok használatához.

TÖBBOLDALU INTELLIGENCIA - SOKFÉLEKÉPPEN LEHETÜNK OKOSAK

- Minden gyermeknek szüksége van önbizalomra, hogy megfelelően tudjon megküzdeni a nehézségekkel, és boldoguljon az életben. Ahhoz hogy önbizalmuk legyen, szükségük van a dicséretre, ha valamiben jók, vagy ha valamit jól csinálnak. Ez



- elérhető, például, ha a gyermekek különböző tehetségére, vagy intelligencia típusaira összpontosítunk, valamint ha minden gyermeknek sok pozitív visszajelzést adunk.
- Minden gyermeknek más és más típusú intelligenciája, és képességei vannak. Az természetes intelligenciának többféle típusa van. Ide tartozik az érzelmi intelligencia, a matematikai intelligencia, a táncos-zenei intelligencia, stb. (lásd alább a szövegdobozban)
 - Érdeklődjön ezek iránt, ismerje fel gyermeke természetes intelligencia típusait és teremtsen minél több alkalmat, hogy gyermekei nap mint nap sikereket érjenek el ezen intelligenciájukban.
 - Dicsérje meg gyermekei sikereit és tehetségét.
 - Azért is dicsérje meg őket, ha más jót tesznek, például, amikor figyelmesek más családtagokkal. Ez az érzelmi és a társadalmi intelligencia egyik formája.
 - Talán kezdetben nem mutatják, de ha megdicsértük őket, felfedezzük, hogy újra meg újra megismétlik a megdicsért cselekedetet. És örömmel veszik tudomásul, hogy figyel rájuk és törődik velük.
 - Mama Bhengu minden nap ellenőrzi, hogy hogy van a család minden tagja, megdicséri a jó viselkedést és a minden gyermek intelligencia típusát.

A TÖBBSZÖRÖS INTELLIGENCIA ELMÉLETE

Elavult, és helytelen úgy gondolkodni, hogy egyesek okos emberek, mások pedig kevésbé, (vagy buták). Különböző módon, de

mindannyian okosak vagyunk. Howard Gardner, a Harvard University egyik professzora szerint, az intelligenciának kilenc típusa létezik.

Intelligenciatípus	Jellemzők
1. Képi - térbeli intelligencia	A legkönnyebben a táblázatok, ábrák, tervrajzok és képek segítségével tanul, és kommunikálni is ezek segítségével tud a leginkább. Valószínűleg tehetsége van a művészetekhez, a rajzoláshoz, és a tárgyak készítéséhez
2. Logikai - matematikai intelligencia	Ügyesen bánik a számokkal, nagyon logikusan gondolkodik és kommunikál másokkal
3. Testi - mozgásos intelligencia	Szereti a játékokat és a mozgást, és a legjobban ezek segítségével tud tanulni. Tehetsége van a sportokhoz és a terepmunkához, élvezi a saját teste használatát és abban lenni.
4. Nyelvi - verbális intelligencia	Könnyen tanul különböző nyelveket, ügyesen olvas, beszél, ír, és hallgat meg másokat
5. Zenés - táncos intelligencia	Könnyen tanul és fejezi ki magát a dalok, a zene vagy a tánc nyelvén
6. Érzelmi intelligencia	Összhangban van az érzéseivel, értékeivel és ötleteivel, jól megérti mások érzéseit
7. Társasági intelligencia	Szereti az emberek társaságát, élvezi a barátokkal, családtagokkal, tanárokkal, és a közösség más tagjaival való jó kapcsolatot
8. Környezeti intelligencia	Szeret kinn lenni a szabadban, szereti az állatokat, és a természetet
9. Filozófiai - spirituális intelligencia	Képes mély kérdéseken elgondolkodni, például: mi az élet értelme? miért vagyok itt? van Isten? stb.



A Házimunka Megosztása, Szembenézés a Stigmával, és a Saját Magunkról való Gondoskodás Előtérbe Helyezése

ISMERD MEG AZ IVANOV CSALÁDOT (Moszkva, Oroszország)

Az Ivanov család Moszkvában, Oroszországban él. Dimitri egyedülálló édesapa, aki otthonról dolgozik, miközben ellátja a három gyermekét: a hétéves Katinát, a kilencéves Ladát és Leonidot, aki 12 éves. Mindhárom gyermek szereti a zenét, a táncot, és az éneklést. Katina szeret játékokkal és babákkal játszani de hajlamos széthagyni azokat, a játék befejezése után. Lada rajzolni és festeni szeret, amivel szintén nagy rendetlenséget csinál. Leonid nagyon rendszerető és elkeseredik, ha a kisebb testvérei nem takarítanak, vagy nem tesznek rendet maguk után.

- Nehéz gondoskodni gyermekekről és más családtagokról, de ez nagyon megkönnyül, ha meg vannak osztva a feladatok.
- Próbálja meg egyenlően felosztani a családtagok között a házimunkát, a gyermekgondozási, és más feladatokat is.
- Írja fel ezeket a feladatokat a heti időbeosztásába is.
- Tegye a takarítást játékká, akár táncolhatnak

is közben. Tekerje fel a hangerőt és engedje, hogy minden családtag az általa kedvelt zenét és táncmozdulatokat válassza.

MEGKÜZDÉS A COVID-19 JÁRVÁNYOS STIGMÁVAL

Dimitri egy nap észreveszi, hogy gyermekei zaklatottak és sírnak. Megkérdezi őket, hogy mi a gond és azok elmesélik, hogy amikor más gyerekekkel találkoztak az utcán, azok átmentek az út másik oldalára, mondván, *"Kerüljétek a korona családot - az anyjuk meghalt a vírusban és ha a közelükbe mentek, ti is megbetegedtek és meghaltok."*

Dimitri elmagyarázza, hogy ugyanannyi esélyük van nekik elkapni a COVID vírust azoktól a gyerekektől, mint amennyi esélye a másikonak van tőlük befertőződni. Mindenkinek viselni kell a maszkot, be kell tartani az előírt távolságot és a tisztasági szabályokat. Elmagyarázza, hogy a

gyerekek azért mondanak ilyeneket, mert nem értik meg, vagy nem kaptak elég információt a COVID-19 vírusról. Az alábbi szövegdobozban felsoroltunk néhány tényt a COVID-19 járvánnyal

kapcsolatban. A lista végén van néhány dolog, amit Dimitri és mások megtehetnek, ha hasonló szituációkban találják magukat.



Stigma

A stigma egy bizonyos embercsoport elleni negatív felfogás, (előítélet), például egy bizonyos nemzet, törzs, vagy vallás tagjaival szemben, vagy a szegények, illetve betegek, elleni.

A COVID-19 vírussal kapcsolatosan, a stigma a információ hiányával azonosított, annak a terjedését illetően, valamint az igényt, hogy valakit hibáztassanak érte, a félelmet jelzi a haláltól és a betegségtől, és a pletykákkal függ össze, ami a rémhírek és mítoszok terjedését szaporítja.

Egyetlen személy, vagy embercsoport sem valószínűbb terjesztetni a COVID-19 vírust, mint bármelyik másik. A stigma megbélyegzéshez, sztereotipizáláshoz, diszkriminációhoz, erőszakhoz, és egyéb negatív viselkedésekhez vezethet, mások iránt

Bizonyos egyének nem mernek kezelést kérni, a COVID-19 fertőzés iránti saját felfogású stigma miatt és ezáltal magasabb kockázatnak teszik ki magukat.

Stigma (folytatás)

A COVID-19 járvány ideje alatti stigmával érintettek közé sorolhatóak az alábbi csoportok:

- Egyes faji és etnikai kisebbségi csoportok
- Akiknek pozitív COVID-19 tesztje volt, akik felépültek egy COVID-19 fertőzés után, vagy kiszabadultak a karanténból
- Mentősök és sürgősségi ellátást nyújtók
- Más frontvonalbeli munkások, például szupermarketekben dolgozók, futárok, vagy a farmon termelt élelmiszerfeldolgozó alkalmazottak
- Köhögéssel járó egészségügyi problémával rendelkezők
- A közösségben élők, például hajléktalanok.

A stigma mindenkinek ártalmas, mivel félelmet és haragot kelt az átlagember iránt, ahelyett, hogy magára a problémát okozó betegségre központosítana.

A stigma miatt bizonyos emberek hajlandók titkolni a betegségük tüneteit, ami meggátolja őket abban, hogy azonnal segítséget kérjenek, vagy egészséges viselkedésmódokat alkalmazzanak. Ezáltal a stigma nehezebbé teheti a járvány terjedésének féken tartását.

Astigmatizált emberek izolációt, depressziót, szorongást, vagy nyilvános megszégyenülést élhetnek át.

Fontos a stigma megállítása, hogy minden közösséget és azok tagjait biztonságban tartsunk, és egészségesebbé tehesünk.

Mindenki hozzájárulhat a COVID-19 járvánnyal kapcsolatos stigma korlátozásához, ha tisztában van a tényekkel, és ezeket a közösség más tagjaival is megossza.

MIT TEHETNE DIMITRI:

- beszélhetne a vallási vezetőkkel a családok által megélt, COVID-19 járványhoz köthető stigmáról
- beszélhetne a gyermekei iskolájával, a családja által elszenvedett stigmáról
- beszélhetne a helyi szervezetekkel, a családja által megélt, COVID-19 járványhoz kötődő stigmáról
- megkérheti az köztanácsot, hogy tegyenek ki helyes információt terjesztő plakátokat COVID-19 járvánnyal kapcsolatban.

KÉRJE A TANÁROK ÉS MÁS SZÜLŐK SEGÍTSÉGÉT

- Dimitri egyedül érzi magát, de aztán eszébe jut, hogy tagja egy szülői WhatsApp csoportnak.
- A csoport tippetet oszt meg, hogy hogyan lehet a gyermekek koncentrációját és hozzájárulását fenntartani az elzárások idején.
- Miután bizonyos időt eltölt a csoportban úgy dönt, hogy kapcsolatba lép a gyermekei összes tanárával.
- A gyermekek is lehetőséget kapnak, hogy kapcsolatba lépjenek a tanárokkal – már

az is sokat számít, hogy hallhatják tanáraik hangját.

- Annak ellenére, hogy a diákok követhetik a leckéket az interneten, rádión, vagy a TVn, mióta a gyermekek nem járnak iskolába, megszakadtak a kapcsolatok, úgy a diákok és tanáraik, mint pedig az iskola és a szülők között.
- Gyermekek tanárai ismerik a gyerek sajátos tanulmányi képességét és hátrányát, úgyszólván segíthetnek egy személyre szabott tanulási terv kialakításában.
- Dimitri visszajelzést kap a gyermekek emailben elküldött házi feladatáról.



SZAKÍTSON IDŐT ÖNMAGÁRA

- Dimitri számára nagyon fontos, hogy a lezárások alatt is megőrizze a szellemi egészségét.
- Amikor csak teheti, megkéri a szomszédját - egy fiatal, 18 éves lányt, Khristinát - hogy egy órát vigyázzon a gyermekekre.
- Ez a Dimitri ideje az önápolásra. Felvesz egy maszkot, majd elmegy futni.
- Az önápolás nemcsak a szülő vagy gondviselő számára fontos, hanem azoknak is, akikről gondoskodnak.
- Az öngondoskodás fontos alkotórésze a szorongásaink, aggodalmaink, ingerlékenységünk és frusztrációink kezelése.
- Ha szülőként vagy gondviselőként úgy érzi, hogy további segítségre van szüksége, menjen el tanácsadásra, vagy terápiába, ha lehetséges.

Gondoskodás önmagunkról

- Helyezze előtérbe a saját jóllétét. A struktúra jelenlegi hiánya miatt, könnyű negatív stratégiákhoz folyamodni, amik rossz szokásokká válnak, úgy mint a túlevés, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás és a drogok használata. Dimitri észrevette, hogy a megszokottnál több fájdalomcsillapítót vesz be, fejfájásra. A plusz stressz és bizonytalanság az éjjeli alvást is megnehezítheti.
- Próbálja előtérbe helyezni a saját jóllétét, amennyire csak lehetséges. Ez az egészséges ételek fogyasztását, a testmozgást és a rendszeres alvási szokások kialakítását jelenti.
- Készítsen egy listát az ÖN ÁLTAL szeretett egészséges és pihentető tevékenységekről és tervezze meg, hogy melyik tevékenységet és mikor fogja végezni.
- Minden nap szánjon időt a relaxációra, álmodozásra, és semmittevésre!



További ötletek az önápoláshoz

Akkor is maradjon társadalmilag közel másokhoz, amikor fizikailag távolságot kell tartani: Maradjon digitális kapcsolatban a barátaival, kollégáival és családjával, az email, applikációk és a közösségi média segítségével. Nézzék ugyanazokat a filmeket, olvassák ugyanazokat a könyveket, majd beszéljék át azokat egy virtuális találkozón, egy kávé vagy egy bögre tea mellett.

Napi rutin: Először is, készítsen és tartson be egy napi rutint és foglaljon bele egy jóléti tervet, az ön előtt álló napokra és hetekre.

Jelöljön ki célokat, és maradjon aktív: A célok kijelölése és elérése erősíti a kontroll és a kompetencia érzetét. A célok megvalósíthatók kell legyenek, az adott körülmények között, miközben a személyzet és az önkéntesek számára, például a papírmunka elvégzése is lehet a cél, ha nem is tudnak a terepen dolgozni. Egyeseket elégedettséggel és hivatalossággal tölt el, ha minden nap írnak egy listát a tennivalókról, és a nap folyamán kipipálják az elvégzett feladatokat. Készítsen listát azokról a tevékenységekről, amiket szívesen csinálna, vagy nagyszerű lenne megcsinálni, úgy mint olvasnivaló, vagy megírandó könyvekről, meghallgatandó zenéről, elkészítendő kajákról, sütikről, varrásról, olyan nyelvekről es dolgokról, amiket szeretne elsajátítani, hallgasson meg podcast-okat, kitakarítsa ki a házat, szívjon friss levegőt, az ablakokon, a teraszon, vagy kerten keresztül.

Ha másokkal él együtt, tervezzen be egyedül, és másokkal együtt töltött időt is: Készítsen egy listát minden olyan dologról, amit együtt szeretnek csinálni, olvassanak fel egymásnak, játszanak társasjátékokkal, hallgassanak rádiót, tv-t, vagy podcastokat, majd beszéljék meg a hallottakat. Felváltva gondoskodjanak a gyermekekről. Sok weboldalon találhat ötleteket, milyen tevékenységeket lehet otthon a gyermekekkel csinálni.

Keresse a humoros helyzeteket, vagy tegye azokat viccessé, amennyiben az adott helyzetben helyénvaló: A humor a kilátástalanságra erős gyógyírként hathat. Még ha csak magában mosolyog vagy nevet, az is segíthet megszabadulni a szorongástól és frusztrációtól.

Ne adja fel a reményt: Higgyen valamilyen jelentőségteljes dologban, legyen az család, hit, ország, vagy bizonyos értékek.

Alkalmazzon stresszkezelési technikákat: A relaxációs technikák csökkentik a szorongást, és hasznos módszerei a fájdalom és az érzelmi zavarok kezelésének. A legtöbben ismernek stresszkezelési technikákat, de a gyakorlatban nem sokan alkalmazzák ezeket, viszont ez az az idő, amikor érdemes ösztönözni és alkalmazni ezen technikák használatát.

Fogadja el az érzelmeit: A feszültséges helyzetek sokféle érzelmet hívhatnak elő, például haragot, frusztrációt, szorongást, megbánást, önmagunkban való kételkedést, bűntudatot, stb. Ezek az érzelmek normális reakciók egy abnormális helyzetben.

Tippek, Hogy Óvja a Gyermekét az Interneten

ISMERJE ME A CHEN CSALÁDOT (PEKING, KÍNA)

Íme Zang Whei és Ling Chen, akik egy többemeletes lakás 55.emeletén élnek, a tizenhárom éves fiúkkal, Bohaijal. Nincs kert, csak egy kis erkély, ezért Bohai sosem tud kint játszani, és emiatt hajlamos feszült lenni.

- Már majdnem vége a napnak.
- A megfelelő kommunikáció nagyon fontos ilyenkor, különösen zsúfolt életkörülmények esetén.
- Bohait rendszeresen segítik és megjutalmazzák, ha világosan kifejezi a szükségleteit, örömeit, és frusztrációit.





- Mindez elősegíti az otthoni békét, empátiát és megértést, valamint megelőzi a feszültségek felhalmozódását, ami végül kitörhetne, erőszak, kiabálás és harag formájában.
- Jutalmul a jó magaviseletért és a megfelelő kommunikációért, Bohainak megengedik, hogy a számítógépen játsszon, lépjen az internetre, vagy TV-t nézzen. Ez egy pozitív fegyelmezési mintapélda.
- De Zang Whei és Ling figyel arra, hogy Bohai milyen weboldalakat látogat és milyen TV műsorokat néz.
- Ismernek bizonyos lépéseket, amivel meg tudják óvni a gyermeküket az interneten, (lásd a tippeket alább, hogy hogyan óvhatják a gyermekeiket).
- A szülők gyakran hajlamosak azt mondani, hogy, *"Tedd el a telefont"* vagy *"Neszámitógépezz, vagy telefonozz annyit."* De a közösségi média a gyermekei egyetlen lehetősége rá, hogy a COVID-19 járvány alatt kapcsolatban érezzék magukat a külvilággal. Lehetővé teszi, hogy tartsák a kapcsolatot társaikkal.
- A tinédzsereknek különösen nagy szüksége van rá, hogy barátaikkal kommunikáljanak. Segítse tinédzser fiát, vagy lányát, a biztonságos kapcsolattartásban, a közösségi médián és egyéb egészséges távolságtartó módon. Ez egy olyan tevékenység, amit akár együtt is csinálhatnak.

Tippek, hogy megvédje gyermekét az interneten

Az online világ veszélyei közé tartoznak:

- A közösségi média-, online játék-, és üzenetváltó médiumokon keresztül, felnőttek megpróbálhatják kihasználni a gyermekeket a nemi kielégülés céljával
- Ártalmas tartalomra bukkanhatnak, például olyan viselkedésmódra, ami erőszakot, nőgyűlöletet (extrém előítélet a nőkkel szemben), vagy xenofóbiát (extrém előítélet a más országból származó emberekkel szemben), terjeszt, vagy ami öngyilkosságra, önsebzésre ösztönzi őket, vagy tévhiteket terjeszt, stb.
- A tinédzserek megoszthatnak személyes információt, szexuális tartalmú fotókat, vagy videókat önmagukról
- Internetes zaklatásnak eshetnek áldozatul, a társaik részéről

A következőket teheti, hogy megvédje gyermekét az online világban:

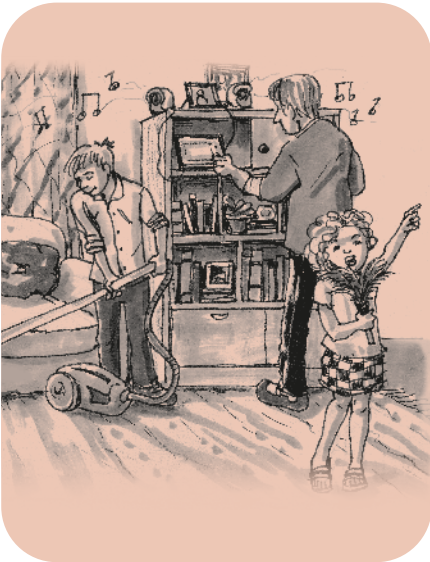
- Beszélje meg a gyerekeivel, számukra érthetően, az internet veszélyeit
- Állítsa be számítógépén a szülői felügyelet funkciót
- Kapcsolja be a SafeSearch funkciót számítógépe böngészőjében
- Tegyen szigorú adatvédelmi beállításokat az online applikációkban és játékokban
- Amikor nincs használatban, takarja le a webkamerát

POZITÍVAN FEJEZZE BE A NAPOT

- Pozitívan fejezze be a napot.
- Támogassa a jó magaviseletet, és ünnepelje meg minden gyermek napi sikereit.
- Kérdezze meg minden családtagtól, hogyan érzik magukat, aggódnak-e valami miatt, mi miatt hálásak, és mik a terveik holnapra, és a közeli jövőre nézve.
- Tűzzön ki új célokat, és ünnepelje meg, amikor sikerül elérni őket.
- Kezdje előkészíteni a fiatalabb gyermekeit a lefekvéshez, és tervezni, hogy mit tehet saját magáért, amikor ők már ágyban vannak.

Családi harmónia

- A gyermekeink számára mi modellként szolgálunk.
- Az, ahogyan mi beszélünk és viselkedünk mások előtt az nagyban befolyásolja gyermekeink viselkedését.
- A pozitív nyelvhasználat, az aktív meghallgatás és az empátia segíti a békés és boldog családi környezet fenntartását a mostani stresszes időszakban.
- Minél többet gyakoroljuk a békés, szerető kapcsolatok bemutatását a gyerekeinknek, annál nagyobb biztonságban és szeretetben fogják érezni magukat.
- Használjon pozitív nyelvezetet. Higgye el, működik!



Elgondolkodás és ellenőrző lista – hogy van a családom?

Miután betekintést nyerhetett hat család életébe, a világ különböző helyein, úgy havonta szakítson rá időt, hogy elgondolkozzon, hogy hogy viszi a családja a COVID-19 korlátozások idején. Használhatja az itteni ellenőrző listát, ha akarja, – olvassa el egyenként a felsorolt pontokat, majd tegyen pipát vagy X-et, ahogy oda illik, a jobb oldali haladási oszlopba. Vagy készíthet táblázatot kartonlapra is, amin öntapadós jegyzetekkel jelölheti a családja helyzetét.

Tartsa figyelembe, hogy az útmutatóban szereplő tippek a COVID-19 időszakra való figyelemmel íródtak, de hasznosak lehetnek a szülőknek vagy gondviselőknek bármely időben, és bárhol a világban.

Emlékeztesse magát hogy egy család sem tökéletes! Mindannyian nehezen boldogulunk, néha elveszítjük a fejünket, és hibázunk. De ha időt szakítunk elgondolkozni a cselekedeteinken, akkor rájövünk, hogy milyen lépéseket tehetünk a változás felé. Ha a család tagjai összedolgozunk, megpróbálhatunk egy egészségesebb, boldogabb és ígéretesebb környezetet teremteni, amelyben gyermekeink kivirulnak.

ELLENŐRZŐ LISTA: HOGY VISZI A MI CSALÁDUNK?

Pszichoszociális jóllét viselkedés	Bőven van még hova fejlődni	Még van hova fejlődni	Igazán jól megy minden
A napi és heti időbeosztást az egész családdal együtt állítsa össze, a gyermekeket is beleértve			
Kezdje a napot pozitívan, érdeklődjön gyermekei érzelmi állapotáról, és támogassa az empátiát			
Minden nap töltsön időt kettesben minden egyes gyermekkel			
Maradjon nyugodt, se ne kiabáljon, se ne üssön, bátorítsa és ösztönözze a társadalomvédő viselkedésmódokat			
Legyen kreatív a távoktatási leckék idején és bátorítsa a játékos tanulást			
Támogassa a gyerekek részvételét az online/ rádión/tv-n közvetített leckékben			
Védje a gyermekeit az illetlen tartalom veszélyétől, az interneten, a rádión és a TVn			
Ossza fel a házimunkát, és tegye mindenki számára szórakoztatóvá			
Rendszeresen dicsérje meg a család tagjait, és alkalmazza a többszörös intelligencia elméletét			
Alkalmazzon és tanítson legjobb COVID-19-ellenes higiénéit			
Támogassa gyászukban a veszteséget átélt gyermekeket			
Támogassa a stigmát átélt gyermekeket			
Keresse a tanárok vagy más szülők támogatását			
Gyakoroljon öngondoskodást, és szülőként vagy gondviselőként szánjon önmagára is időt			
Mutasson példát a békés és szeretetteljes kapcsolatokról			

TÁMOGASSA A GYERMEKEKET, HOGY KÉSZÍTSENEK SAJÁT, VAGY CSALÁDI, COVID-19 HŐSKÖNYVET

A bevezetőben javasoltuk, hogy segítsenek a gyermeküket COVID-19 hőskönyvet készíteni.

A hőskönyv egy saját készítésű füzet, amibe valaki beírja, vagy lerajzolja, úgy a reményeit és a terveit, mint az akadályokat, amik útjában állnak, valamint azt is, hogy hogyan lehet ezeket az akadályokat legyőzni és leküzdeni őket.

A gyermekeivel közösen készített hőskönyv segíthet megérteni az őket érintő kihívásokat és nehézségeket, de segíteni fog abban is, hogy támogassa a tehetségüket és az alkalmazkodási stratégiájukat.

A hőskönyv elkészítéséhez szüksége lesz tollakra, ceruzákra, színes ceruzákra vagy tollakra, és papírra, vagy egy kis füzetre.

Kezdeként, ezt mondhatja a gyermekeknek:

- "Most hogy hallottátok, hogy más gyerekek és családok hogyan állnak helyt a COVID-19 járvánnyal szemben, a világ különböző sarkaiban, esetleg ti is szeretnétek történetet írni a saját életetekről és családukról, a járvány ideje alatt. Mi az ami a legjobban tetszett?"
- A hős az egy olyan valaki, aki nehézségekkel áll szemben, de mindent megtesz, hogy leküzdje azokat. Szerintem te is hős vagy, mert

- Ha nem akartok saját hőskönyvet készíteni, csinálhatunk együtt egy családi hőskönyvet.
- Miről szólna a saját, vagy a családod hőstörténete?
- Ha elmeséled nekem a történetet, utána leírhatod te, vagy akár én is leírhatom neked.
- Ha akarod, rajzolhatsz egy képet, de többet is.
- Az első lépés az, hogy bemutatkozol, elmondod, hogy hol élsz, (milyen városban, milyen országban), és hogy kiből áll a családod, vagy kik a háziak.
- A könyv második része arról fog szólni, hogy mi szeretnél lenni ha felnősz, és mik a céljaid.
- El tudod mesélni, hogy pillanatnyilag milyen nehézségekkel nézel szembe te magad, de egyenként a családod többi tagja is?
- Milyen megoldásokat, (trükköket, stratégiákat), találtatok ki, te is és a családod is, hogy megküzdjete ezekkel a nehézségekkel?
- Rajtad kívül, kik hősök még a családodban? El tudod magyarázni, hogy miért? Én határozottan meg tudom mondani, hogy te miért vagy hős, és ezt le is fogjuk írni a könyvedbe.
- Miután készen lesz a hőskönyved, kinek szeretnéd majd megmutatni?"

Ötletlista

Az útmutatóban szereplő hat családról szóló történet csupán jelképes és képzeletbeli, és az alábbi anyagokra alapoztunk:

<https://pscentre.org> sokoldalú pszichoszociális támogatási ötletekért és anyagokért fordultunk hozzájuk

Szintén ajánljuk az IFRC PS Centre Tevékenység Kártyákat - lásd <https://pscentre.org/?resource=child-friendly-activity-cards>

<https://www.cpaor.net> pszichoszociális támogatással kapcsolatos sokféle forrás és anyag

<https://interagencystandingcommittee.org> pszichoszociális támogatással kapcsolatos sokféle forrás és anyag

Különösen a *My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19* könyvet ajánljuk.

Lásd <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>

<https://www.unicef.org/easterncaribbean/tips-parenting-during-coronavirus-covid-19-outbreak> nevelési tippek a COVID-19 járvány alatt

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips> nevelési tippek a COVID-19 járvány alatt

<https://sacoronavirus.co.za/2020/05/20/advice-to-parents-supporting-your-children-through-the-covid-19-lockdown/> tanácsok szülőknek és gondviselőknek, a gyermekek és fiatalok COVID-19 járvány alatti támogatásához

<https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/parenting-during-coronavirus.htm> nevelési tippek a COVID-19 járvány alatt

<https://www.parents.com/health/all-about-coronavirus-a-concerned-parents-guide/> információ a koronavírusról

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak> tanácsok szülőknek és gondviselőknek a gyermekek és fiatalok COVID-19 járvány alatti támogatásához

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s felnőtt segítségével történő konfliktuskezelési stratégiák fiataloknak

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html> stigmaellenes nevelési tippek a COVID-19 járvány alatt

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf> nevelési tippek a fiatalok veszteségének és gyászának támogatásához a COVID-19 alatt

REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

