

Kedves Szülők!

Jó pár hete már, hogy a megváltozott élethelyzetünkben töltjük napjainkat.

Ahányan vagyunk, annyiféleképpen reagálhatunk erre a helyzetre, illetve ahány nap virrad ránk, annyiféleképp élhetjük azokat is meg. Lehet, hogy előző nap egészen jól sikerült menedzselni a sok teendőt és még koncentrálni is tudtunk, másnap meg úgy érezzük magunkat, mint ahogyan a kifacsart citrom érezné magát, és semmi nem jön össze. Okozhat feszültséget bennünk az igazságtalanság érzése, vagy, hogy úgy



érezzük, meg lett nyirbálva a szabad döntéseink lehetősége, és nem találkozhatunk személyesen szeretteinkkel, barátainkkal sem. Illetve váratlanul szembe találhatjuk

magunkat olyan bennünk zajló folyamatokkal is, amiket eddig elcsendesített a mindennapi teendők kiszámítható ritmusa.



Az is lehet, hogy mindezt nem is éljük meg tudatosan, hanem kötelességtudóan tesszük a dolgunkat nap-nap után, a lehetőségeinkhez mérten. És olyan is előfordulhat, hogy nem ütközünk semmilyen nehézségbe, hanem a mókuskerékből való üdítő kiszállásként tapasztaljuk meg az időszakot.

És bármelyik megélést is tapasztaljuk, valamennyi teljesen érthető. Akárhogy is van, amikor megteszünk minden tőlünk telhetőt, akkor a legkisebb sikernek megélt cselekedetet is lehet hőiesként elkönyvelni. Ha finom teát főztünk reggel, utána meg egész nap csapdostak a fejünk felett a hullámok és semmi nem jött össze, akkor aznap a teafőzésben voltunk sikeresek. Ha egy másik napon példás napirendben vittük véghez minden tervünket a családukkal, munkafázisainkkal, és még lazítottunk is, akkor pedig ebben a folyamatban voltunk sikeresek. Minden nap más lehet a siker. Sokat segíthet annak elfogadása, hogy most sok minden nem rajtunk múlik.

Abba is érdemes belegondolni, hogy ha mi ilyen érzelmi hullámvasúton ülünk, akkor valószínűleg családuunk többi tagja is hasonlóan élheti ezt meg. Tehát érthető, ha időnként sűrűlödünk, esetleg türelmetlenebbül reagálunk egymásra.



Míndezek kezelésére jó lehet, ha, amikor kezd túlcserdulni a pohár, akkor van a tarsolyunkban egy 'villámtechnika', ami megállítja a túlcserdulást. Nagyon egyszerű dologra gondolok, mint például 10 guggolás, egy vicces videó megnézése, egy számunkra kedves dal meghallgatása, kimenni a konyhába egy pohár vízért, vagy a mosdóba, megmosni az arcunkat. A lényege, hogy ha csak egy percre is, megszakítsa az addigi folyamatot és felfrissítse a gondolatainkat.

Kulcssegítség lehet az *elfogadás* és az alkalmazkodás is - mind magunk, mind a történések és a bizonytalanság felé irányulva. Ha sikerül odáig eljutnunk gondolatainkban, hogy 'jó, ez van most, nincs mit tenni', onnan tovább lehet gondolkodni, hogy mit lehet innen kihozni a helyzetből.

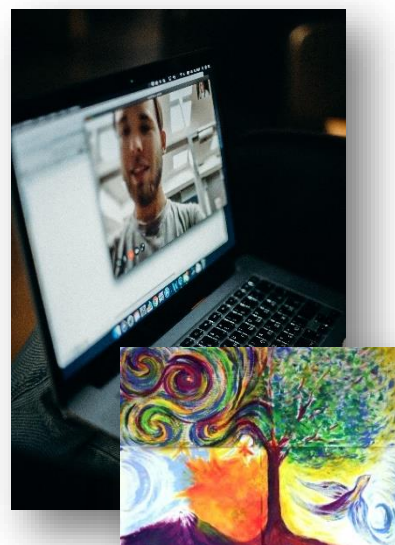
Amennyiben akad még pár kósza szabad percük időnként, például az **olvasásra**, ajánlanám:

- Edith Eva Eger 'A döntés' c. könyvét,
- illetve Viktor E. Frankl-tól a 'Mégis mondd igent az életre!' könyvet - mindkettő a kilátástalanságban is bennünk leledző erősségek felfedezésében nyújthat értékes gondolatokat.
- És talán többen ismerik Al Ghaoui Hesna 'Félj bátran!' című kötetét is, melyből szintén sok erőt lehet meríteni.



Ha esetleg jól esne olvasni - és idő is kerül-fordul rá - a jelenleg bennünk zajló lelki folyamatokról is, akkor ajánlanám számos támogató **cikk**, **cikkgyűjtemény** linkjét, amelyek közül sok már korábban az óvoda honlapjára is felkerült. Illetve csatolok alább is további támpontokként szolgáló linkeket, az Internetről elérhető grafikákat. Ezek között vannak egyaránt a *gyermekek* (például játékos feszültségoldás, támpontok a gyermekek nyelvén való, jelenlegi helyzetről való kommunikációhoz) és a *felnőttek* jóllétét segítő tippek, gondolatok, technikák is.

Ezek mellett, bátorságra vall az is, ha alkalomadtán megosztják érzéseiket valakivel, akár baráttal vagy szakemberrel, aki külső szemmel érzékelve adhat bátorítást. (Utóbbihoz elérhetőségeket csatolok alább, illetve természetesen én is állok rendelkezésükre.) És már az is felszabadító lehet, ha leírják, szavakba öntik érzéseiket akár 2 mondatban, vagy alkotnak valamit (a legegyszerűbb dolgokra gondolva), így átvezetve bizonytalanságukat a művükbe.



És végül szeretném még figyelmüket a természet és a tudatos jelenlét gondolkörére is irányítani, mely tapasztalatom szerint mind a környezetemben, mind bennem önkéntelenül elő- előbukkan, mint erőforrás. Úgy vélem, a sok kérdőjel mellett nem szabad elfeledkeznünk a minket körülvevő világ természeti



részéről sem. Érdeemes néha kinézni az ablakon, és tudatosítani magunkban, hogy történjék akármilyen is; a tavasz, a növények kivirágzása, kilombozása, a madárcák csicsergése nem szakadt félbe, és látványuk, hangjuk, tapintásuk, illatuk sok erőt adhat nekünk. Vagy, ha az ablakon kinézve nem a

zöld föld és a kék ég árnyalataihoz van szerencsénk, akkor is érdemes lehet ezeket a színeket becsempészni otthonunkba, egy-egy kisebb növényke, lakás-kiegészítő vagy ruhadarab formájában, vagy megnézni 1-1 videót, hallgatni a természet hangjairól készült felvételeket. Ezeket célzó, illetve néhány relaxációt, ellazulást segítő linket is találhatnak csatolva a levélhez.



Egy gondolat erejéig kitekintenék az elkövetkezendő időszakra is. Jelen pillanatban még viszonylag bizonytalan, hogyan és mikor indul újra az élet kerékvágása. Ugyanakkor, érdemes gondolni arra, hogy legtöbbször valószínűleg a

megszokottnál kevesebb ingerrel van jelenleg körülvéve - a gyermekek körül nincsenek ott kis pajtásaik, az utcán pedig nincs ott az emberek sokasága, a tömeg zaja, és kevésbé hangsúlyosak a zárt terekben, tömegközlekedésen lévő illatok,



szagok. Ha úgy alakul, hogy ezek a következő időkben fokozatosan kezdenek visszatérni, az önkéntelenül hathat kisebb fajta 'sokként' mind a mi, mind gyermekeink szervezetére, ami megjelenhet akár fáradtságban, további feszültségben, vagy akár felfokozott energiában is. Gyermekeikkel a megszokott napokhoz való visszatérésben segíthet, ha 'óvodásat' játszanak -

akár a plüssállatok lehetnek a gyermekcsoport, és eljátsszák, milyen egy nap az oviban. Ez emlékeztetheti a gyerkőcöket óvodai napjaikra, ami segítheti a hangolódást.

Kitartást és sok erőt kívánok Önöknek a továbbiakban is!

Üdvözlettel,

Karsai Dóra

óvodapszichológus

(ovodapszicho.szentimrevaros@gmail.com)

Információgyűjtemény, támpontok

https://www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/jatekos_indulatkezelesi_modszerek_karantenba_szorult_gyerekeinkhez?fbclid=IwAR1Gtb5tI18ABDdQ8eyBG7aciu7N-gdcFao-EY7Zj3UySqaa2LaqJQfw458

(játékos indulatkezelési technikák a gyerekekkel)

https://www.spiribuuu.com/hu/blog/csaladi_meseszovo_jatek_a_karantenos_feszultsegek_oldalasa

(játékos feszültségoldó meseszöveg)

<https://7koznapiblog.hu/2020/03/15/gyakorlati-tippek-szulo-knek-a-bezartsag-okozta-feszultseg-enyhitesere?fbclid=IwAR2PgziZNK5aIBL2liabL0fKUOTrq3Lw41mQupsj7nrCxphra96Y5boEQ>

(gyakorlati tippek, talán inkább későbbre, amikor a tartós otthon maradás már természetes mivoltából feszültséget is kelthet bennünk)

<https://pszichoforyou.hu/lelekerosito/>

<https://www.facebook.com/mindsetpszichologia/>

(lélekerősítő pszichológiai témájú cikkek gyűjteményei)

https://hvg.hu/élet/20200325_Ne_gorcsoljunk_ra_a_karantenra_nem_kell_minden_percet_hasznosan_eltolteni?fbclid=IwAR1CHE3D1TGBuHaU11F2xjS4WliRLUuKsWESeZ5EjvRXRY0Od_kxDjWikXY

(bátorítás ahhoz kapcsolódóan, hogy ahányan vagyunk, annyiféleképpen élhetjük meg a mostani időszakot)

https://www.canva.com/design/DAD21DTJXUw/3438DocFGV9rTWDQXRa76g/view?utm_content=DAD21DTJXUw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton&fbclid=IwAR3s6R5ffJtbTmlMwSssKY1SJSTdDtPAPWSg4MRWos4jv0BSC4FqupXSIXI#1

(sokoldalú, az *erősségek* mentén készített támogató-összefoglaló írás, gyakorlatok, ötletek)

https://forbes.hu/legyel-jobb/3-into-jel-hogy-az-alkalmazottaid-kezdenek-beleorulni-a-home-office-ba/?fbclid=IwAR2PEOIpGkfOXK26IyqNHvwHTUto5J7ZJKT2taIK-3C-Hw_pHiiH7ZRoCIc

(home office jellemzők hosszútávon)

<https://www.practiceliving.org/hu>

(tevékenységtervező)

Relaxációs anyagok:

https://pszichoforyou.hu/relaxacio-kezdoknek/?fbclid=IwAR36G0Rjyf_oDh_HnC-LSQzJ0r9BFBQcRwRRj3k_zHg5lVaFkEHT1UG8b8o

https://www.youtube.com/watch?v=drjc4Z_cuGI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3c1uRePYDJ9nYWVM6W_TEO9I5jVdHHp4S2GZa_9mpQ3his-3NMFWO0dY4

https://www.youtube.com/watch?v=bZGQLvLLTaw&t=18s&fbclid=IwAR3_0v72TgW4XiqBKbg_vGOZjBW-c8i0HvYa3_EJy9daYQEd8Kv3iSZfu88

<https://www.sas-ok.hu/szuggesztiok-tanacsok-tippek-az-uj-koronavirus-covid-19-helyzetre/>

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness/1-mazsola-gyakorlat/lejatszas>

A természet becsempészése otthonunkba:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kb8CW3axqRE>

(hangsúlyos a hang, picci képmozgás is)

<https://www.youtube.com/watch?v=OdIJ2x3nxzQ>

(csak hang)

<https://www.youtube.com/watch?v=b4AVn8mTuJw>

(természeti séta)

<https://www.youtube.com/watch?v=BFPLoD9ZGtY>

(természetfilm)

<https://www.youtube.com/watch?v=JLW9secrMXU>

https://www.youtube.com/watch?v=_rA5S3EqfIE

(Skócia tájai, Harris szigetek)

<https://www.youtube.com/watch?v=huqJUghX26Y>

(Grand Canyon)

<https://www.youtube.com/watch?v=ynLpZGegiJE>

(Séta az esős erdőben)

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK GYERMEKEKNEK

"A gyerek az öröm, a reménység. Gyöngye testében van valami világi;
ártatlan lelkében van valami égi: egész kedves valója olyan nekünk, mint
a tavaszi vetés: ígéret és gyönyörűség." (Gárdonyi Géza)

PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ



Sok gyermek könnyen felpörög, ha nem tudja levezetni az energiáit. Ilyenkor segít, ha ahelyett, hogy pihenni kényszerítjük, aktivitásra hívjuk, hogy a belső fáradtságtól ön maga akarjon megpihenni. Így végezzük a gyakorlatot:

Álljatok szembe egymással és feszítsétek ökölbe a tenyereteket, amennyire csak tudjátok, majd lazítsátok el! Most jönnek a karok, mutasd a bicepszed, hű, de erős vagy! Nem tudod tovább feszíteni? Akkor lazítsd el! Feszítsd meg az arcizmaid, mintha citromba haraptál volna, fintorogj! Még, még, még, jó, most lazítsuk el! Feszítsük meg a hasat, feneket, combot, lábszárat és lábfejeiket, majd lazítsuk el. Figyeld meg, milyen kellemes érzés áramlik át a testeden. Hm, de finom érzés!

LÉLEGEZZ A PLÜSSÖDDEL!

Ez a gyakorlat segít lecsillapítani a belső feszültséget. Egyszerű, nem kell hozzá más, csak a testünk és egy kedvenc kis plüss. Így végezzük a gyakorlatot:



Feküdjünk le egymás mellé a szőnyegre, és tegyünk a hasunkra egy-egy plüssállatot! Vegyünk mély lélegzetet az orrunkon át és figyeljük meg, ahogy a hasunk kidomborodik. Tartsuk egy kicsit bent a levegőt, hadd ücsörögjön hasunk kis dombocskája plüssállatkánk. Majd lassan fújuk ki lassan a szánkron a levegőt, hogy teljesen visszasüllyedjen a pocakunk. Ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot!

LEGYÜNK DETEKTÍVEK!



Ha a gyermekünket elragadják az aggodalmak, vagy nem tud kijönni a hisztiből, segíthetünk neki, ha megtanítjuk, hogyan térhet vissza a jelenbe. Így végezzük a gyakorlatot:

Játsszuk azt, hogy detektívek vagyunk. Számoljunk össze öt dolgot, amit magunk körül látunk! Én a kisautót, a zongorát, a papucsom, a függőnyt és a mosolyod látom. Te? És most mi az öt dolog, amit hallunk? Egy madarat, fűnyíró, az óra kattogását, nagyon jó, és még...? Mi mindent érzünk? Hideg padlót, fahéj illatot, befeszített tenyeret, és még? Na most már nagyon jó detektívek vagyunk, mindent észrevettünk!



BIZTONSÁGOS DOBOZ

A gyermekek számára játékaik többet jelentenek pusztá tárgynál. Nincs más tulajdonuk, ezeket töltik meg élettellel, fantáziával, róluk tudnak gondoskodni, velük tudnak vigasztalódni. Melyek azok az apróságok, melyek leginkább vigaszt nyújtanak, ha unatkoznak, vagy ha éppen senki sem ér rá? Így végezzük a gyakorlatot:

Készítsünk együtt egy biztonságos dobozt! Tegyük bele minden olyan apróságot, amely kellemes érzést okoz! A puha alvós mackód? Rendben, tegyük bele. A kedvenc képeskönyved? Ez a fénykép anyáról? Jól! A kis levendula zsákocskája a ruhásszekrényedből? Miért ne, dobd bele! Ki is festhetjük a dobozt közösen! Rajzolhatunk rá vagy írhatunk biztató szavakat. Ez egy nagyon biztonságos doboz, bármikor előveheted, ha nyugtalan vagy, ha unatkozol, vagy ha szükség van rám, de egy kicsit várnod kell, míg befejezem a feladatomi.

EZEKKEL A GYAKORLATOKKAL GYERMEKEINK
MEGTANULHATJÁK, HOGYAN TEREMTHETNEK MAGUKBAN
BELSŐ BÉKÉT, HOGYAN URALHATJÁK BELSŐ
FESZÜLTSEGEIKET. GYAKOROLJON EGYÜTT A CSALÁD!

Készítette: Geszei Erika pszichológus
Forrás: Trauma aid Belgium és Magyar EMDR Egyesület.
Akut trauma elsősegélydoboz

INGYENES LELKI ELSŐSEGÉLY



A koronavírus (COVID-19) járványhelyzet miatt bekövetkező különböző élethelyzeti, gazdasági, munkahelyi vagy magánéleti változások negatívan hathatnak lelki egészségre. Ha erős szorongással, félelemmel, pánikkal küzd, amelyhez akár fizikai tünetek is társulnak (például mellkasi fájdalom, alvászavar, gombócérzés a torokban) vagy úgy érzi, hogy nem tud megbirkózni a járványhelyzet miatt kialakult problémáival, nem látja a kiutat aktuális élethelyzetéből, elvesztette a kontrollt saját élete felett, kérjen segítséget!

Egy jó szakember, egy jó beszélgetés sokat segíthet Önnek saját erőforrásai mozgósításában, a megfelelő megküzdési stratégiáinak aktiválásában és pszichológiai immunrendszerének megerősítésében, így visszanyerheti lelki egyensúlyát és újult erővel birkózhat meg aktuális problémáival, érzéseivel.

1 PSZI.HU

A pszi.hu oldalon szereplő önkéntes szakemberek (pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek) a koronavírushoz kötődő krízishelyzet kapcsán nyújtanak ingyenes (akár 3-5 alkalmas) konzultációt online vagy telefonon keresztül.

Elérhetőség: <http://pszi.hu/probonopszichologus/>

2 MEGHALLGATUNK.ONLINE

A meghallgatunk.online oldalon szereplő önkéntes szakemberek (coachok, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek) a koronavírusral kapcsolatos krízishelyzetben nyújtanak ingyenes (1 alkalmas/30 perces) konzultációt online vagy telefonon keresztül.

Elérhetőség: <https://meghallgatunk.online>

3 MENTAL FOR DOCTORS

A Mental for Doctors önkéntes pszichológusai egészségügyi dolgozók számára nyújtanak ingyenes online (1-3 alkalmas/45 perces) konzultációt.

Elérhetőség: <https://www.facebook.com/MentalForDoctors/>

4 LELKISEGÉLY-SZOLGÁLATOK

Ha úgy érzi, hogy azonnali segítségre van szüksége vegye fel a kapcsolatot az ingyenes lelki elsősegély szolgálatokkal.

GYERMEKEK ÉS FIATAL FELNŐTTEK (24 ÉVES KORIG)

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány elérhetőségei:

Telefonszám: 116-111 (0-24)

Chat (17.00-21.00) és e-mail (72 órán belüli válaszdő) konzultáció is elérhető.

Weboldal: <https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/>

EGYETEMI HALLGATÓK

Egyetemi tanácsadó központok elérhetőségei:

<https://20on.hu/minden-egyetemnek-van-tanacsado-kozpontja-merjetelek-segitseget-kerni/>

FELNŐTTEK (18 ÉV FELETT)

Telefonos lelki segély-szolgálat elérhetőségei:

Telefonszám: 116-123 (0-24)

Weboldal: <https://sos-116-123.coldal.hu>

FELNŐTTEK (40 ÉV FELETT)

Délután lelki segély-szolgálat elérhetőségei:

Telefonszám: 13777 vagy 0680/200 866 (18.00-21.00)

Chat és e-mail konzultáció is elérhető.

Weboldal: <https://delutan.hu/hu/telefonos-lelki-segely>

EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK

Call for Help elérhetőségei:

Telefonszám: 06 1 770 7333 (0-24)

Weboldal: <http://callforhelp.vegeken.hu>

Amennyiben Ön vagy bármely családtagja, barátja vagy ismerőse öngyilkossággal kapcsolatos gondolatokkal küzd, az alábbi weboldalon tájékozódhat a krízisközpontok, lelki segély-szolgálatok elérhetőségeiről:

<http://www.ongyilkossagmegelőzo.hu/segitseg.html>

Vészhelyzet esetén hívjon mentőt (112 vagy 104)!

A dokumentumban szereplő módszerek és információk csak saját felelősségre alkalmazhatók, nem minősülnek egészségügyi szolgáltatásnak és nem helyettesítik a pszichológusi/szakorvosi konzultációt, gyógyszerkezelést és kezelést. Az egyes szolgáltatások igénybevételeinek feltételeiről kérem, minden esetben tájékozódjon a megadott elérhetőségeken.



E-mail: homeofficepszichologus@gmail.com



<https://www.facebook.com/Homeofficepszichologus/>

A KRÍZISRŐL NÉHÁNY FONTOS INFÓ

Pólya Bella-
krízisáldcsadó szakpszichológus, iskolapszichológus



- Pszichés beszűkülés, figyelem, érzékelés ingerre fókuszál,
- csökkenő valóság észlelés,
- erős szorongás, pánik érzés,
- impulzivitás/bénultság érzése, "ugrásra kész" állapot



Kritikus helyzet, ami érzelmiéleg hangsúlyos, nem elkerülhető, az egyén kénytelen szembenézni vele, a szokásos problémamegoldási módokkal nem feltétlenül eredményes, változásra kényszerít.

ELÉRHETŐSÉGEK



18 év alattiaknak:
Kék-vonal 116-111
Felnőtteknek:116-123

SEGÍTŐ LÉPÉSEK

- folyamatos tájékoztatás
- állandó kapcsolattartás, irányítás,
- rendezett viselkedéshez feladatok adása
- célkijelölés, tevékenykedtetés
- megnyugtató

FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉG

Fejlettebb megküzdés, új önkifejezési eszközök nyérése, növekvő önbizalom, empátia növekedés, személyiség fejlődése

SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

Bárki bármikor bárkinek!

1.) Meséld el nyugodtan, mit érzel, mi bánt!
Meghallgatom!

elfogadó, meghallgató, érzelmi stabilitást nyújtó, bizalmi légkör teremtése,

2.) Jól értem, hogy azt mondd...? Mi lehetne a megoldás, gondolkodjunk közösen!

érzelmi realitás, beszűkülés tágitása, énerősítés

3.) Akkor miben is maradtunk? Mit fogsz tenni?

megoldás, következő lépés megerősítése, racionalizálás



Fókuszált figyelem

2

Online munkavégzés közben nagy a kísértés, hogy megosszuk a figyelmünket („unalmas a meeting, miért ne olvassam el közben a híreket?”). A multitasking fárasztó és a teljesítményünket is rontja.

Figyelmi túlterhelés

Az online beszélgetés során könnyen találkozhatunk olyan ingerekkel (a háttérben megjelenő gyerekek/ háziállatok/ családtagok), amelyek elterelik a figyelmünket, ami után nehezebb visszazökkenni az eredeti fókuszhoz.

4

Technikai problémák

Van wifi? Jó a hang, a kép? Ha épp nincs is technikai probléma, a miattuk való aggodás megerhelő és fárasztó lehet

5

Fizikai diszkomfort

A hosszú idejű, beszűkült mozgástér erősen megterheli a gerincoszlopot és az ízületeket, ami akár fájdalom érzetig is fokozódhat.

6

Fokozott önreflexió

Amikor látjuk magunkat is a képernyőn, a figyelmünk egy részét áthatatlanul a megjelenésünk köti le („úristen, milyen a hajam?!“).

- A szünetekben képernyő-független tevékenységeket végezzünk
- Álljunk ellen a multitasking-kísértésének
- Ha több résztvevővel beszélünk – és a platform támogatja – használjuk a „speaker view”-t – így a beszélő nagyobb méretben jelenik meg.
- Ha a platform megengedi, kapcsoljuk ki a saját-nézetet, hogy csökkentsük a túlzott önreflexiót.
- A mozgásszegénységet kompenzáljuk több mozgással.
- Válasszunk kényelmes, ergonomikus kialakítású széket. Ha feladunk engedi változassunk gyakran testhelyzetet.

