**Kedves Szülők!**

**Szülőségünk történetében is új fejezet kezdődött 2020. március 16-án…**

**Hirtelen állt elő a helyzet, amit még közülünk, szülők közül csak kevesen próbáltak: kizárólag otthon tanulni a gyerekkel, gyerekekkel.**

**Szeretnék mielőbb megnyugtatni mindenkit, hogy ez nem olyan élethelyzet, amelyben rögtön tudjuk, hogyan kell helytállni, és talán nem is az, amelyben az első pillanattól komfortosan érezzük magunkat.**

**Természetes, hogy ingerültséget, haragot (is) érzünk a kialakult helyzettel kapcsolatban, az ember ősidők óta reagál így az akaratától függetlenül kialakult dolgok miatt. Megfigyelhetjük azt is, hogy olykor kifogásokkal fedjük le pillanatnyi döntésképtelenségünket, hibáztatni kezdünk valakit, hogy ilyen helyzetbe sodort bennünket. Csak hagyjuk, hogy ezek az érzések megjelenjenek, vegyük észre őket, de aztán hagyjuk elmenni, mert könnyen beláthatjuk, hogy nem segítenek bennünket az új kihívások megoldásában!**

**Nagy a felelősségünk abban, hogy hogyan reagálunk az új mindennapokra, hiszen tudattalanul ezekkel a cselekedeteinkkel, szavainkkal tanítjuk meg gyermekeinknek, hogy kell cselekedni nehéz időkben. Figyeljünk oda erre tudatosan, mert, ha gyermekünk otthon kifogásokat („Úgyis összeomlik a Kréta!”) vagy összeesküvéselméleteket („Valakik direkt hozták létre a vírust!”) hall csak, esetleg bennünket kizárólag filmezni és telefonozni lát, akkor azt tanulja meg, hogy nem megoldáskeresőnek kell lenni nehéz helyzetekben, hanem elbújni frappánsnak tűnő mondatok vagy kényelmesebb megoldások mögé. Ezért otthon legyünk pozitívak, megértőek és aktívak, a megoldás felé irányítsuk kommunikációnkat: „Mindenki most próbálgatja, hogy hogy lesz jó, mi is megoldjuk, kialakul, meglátod!”.**

**Lássuk meg azt is, hogy mekkora lehetőség rejlik a családok számára ebben az új „összezártságban”. Újra annyi figyelmet szentelhetünk a gyermekünknek, mint születése után a kezdeti időkben. Bárennyire is kamaszodjon csemeténk, ez a pozitív, odafigyeléssel, gondoskodással átitatott együttlét számukra is jó. Ha megélhetik, hogy támogatjuk őket, ez erősíti a szülő-gyermek kapcsolatot. Használjuk is ki, hogy most sok minőségi időt tölthetünk együtt! Beszélgessünk, játsszunk, végezzünk közösen tevékenységeket, kérdezzünk és legyen alkalom, hogy kérdezhessen.**

**Kedves Szülők! A következő hetekben az otthontanulással és a gyermekneveléssel kapcsolatban szeretnénk üzeneteket eljuttatni Önökhöz, hogy könnyebbé tehessük ezt az időszakot a családok számára. Ha úgy érzik, a mindennapokban nagyobb mértékű a nehézség családjuk, gyermekük számára, mint amit egyedül uralni tudnak, keressenek e-mailben, hogy online konzultációt egyeztessünk.**

**Nagy Anna**

**iskolapszichológus**

nagyannapszichológus@gmail.com