

## Szociális nevelés

### online tanítás 2. lecke

Ebben a leckében a következő témákat érintem:

1. Milyen jogaiddal élhetsz a jelenlegi helyzetben?
2. Tanácsok kamaszoknak erre a rendkívüli időszakra

#### 1. Milyen jogaiddal élhetsz a jelenlegi helyzetben?

*Jogod van ahhoz, hogy a TV-ből, az internetről, rádióból, újságból, könyvekből stb. információt szerezz. A felnőtteknek segíteniük kell abban, hogy olyan információkat kapj, amiket megértesz.*

Jogod van tudni, hogy mi történik a világban, miért nem találkozhatsz másokkal, ugyanakkor nem javaslom, hogy a felnőttek számára készített híryananyagokat korlátlanul nézd, hallgasd. Egyes hír- és képanyagok a felnőttek számára is megterhelőek lehetnek, ezért töltsd az időt inkább játékkal, tanulással és kérd meg a szüleidet vagy bármilyen más felnőttet, hogy mondja el Neked, mit kell tudnod a Téged érintő kérdésekben.

Ha a családtagjaid nagyon foglaltak, keress más felnőtteket, akik segítenek számodra megérteni a helyzetet.

*Minden téged érintő ügyben jogod van elmondani a véleményedet. A felnőtteknek meg kell hallgatniuk téged, és meg kell fontolniuk, amit mondtál.*

Ha valamivel nem értesz egyet, bánt, felháborít, jogod van elmondani, kifejezni az érzéseidet, véleményedet. Érdemes ugyanakkor együttérzőnek lenned a körülötted levő felnőttek irányába, akiket a jelenlegi történések új kihívások, feladatok elé állították.

## 2. Tanácsok kamaszoknak erre a rendkívüli időszakra

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/betegsegek/8270/kamaszok-es-koronavirus>

Tinédzsernek lenni alapból sem könnyű, de most a koronavírus még jobban megnehezíti ezt. Az iskolabezárások és a különböző rendezvények eltörlése miatt a kamaszok csomó mindent kihagynak – olyan teljesen hétköznapi dolgokat, mint beszélgetni a barátaikkal, vagy részt venni az órákon.

Azt üzenjük azoknak a kamaszoknak, akik a vírus kitörése miatt el vannak szigetelve és unatkoznak: Nem vagytok egyedül.

### **1. A szorongás teljesen normális**

Ha az iskola bezárások miatt idegeskedsz, akkor jobb, ha tudod, hogy ezzel nem vagy egyedül. Teljesen normális, ha ezt érzed. Sőt, ezt kell érezned. Sok pszichológus szerint ez egy olyan dolog, ami figyelmeztet minket a veszélyre, és segít, hogy megvédjük magunkat. A szorongás segít a döntéshozatalban is, például hogy egy ilyen járvány esetén nem menjünk sok ember közelébe, és gyakran mossunk kezet. Ezáltal nemcsak magunkat, hanem másokat se sodrunk veszélybe.

Fontos, hogy megbízható oldalaknak higgyünk csak (például: **UNICEF**), és ne kezdjünk el aggódni, ha egy rémisztő hírt hallunk megbízhatatlan forrásból.

Ha aggódsz, mert tüneteket veszel észre magadon, fontos, hogy szólj a szüleidnek. Ne felejtse el, hogy a koronavírus nem veszélyes gyerekekre és fiatal felnőttekre, de mindenképp szólj valakinek, akiben megbízol.

Emlékezz rá, hogy sokféleképpen vigyázhatsz magadra és másokra, például: gyakran moss kezet, ne fogdosd az arcod, és tartsd a távolságot a többi embertől.

### **2. Tereld el a figyelmed**

A pszichológusok azt mondják, hogy amikor ilyen nehéz helyzetben vagyunk, fontos hogy elkülönítsük a problémát két részre: azokra a dolgokra, amit tudunk, és azokra, amiket nem.

Jelen esetben rengeteg dolgot nem tudunk, ami rendben is van, ezen segít az, ha eltereljük róla a figyelmünket. Csinálj a házi feladatokat, nézz filmeket vagy olvass, csak foglald le magad, és napról napra kiegyensúlyozottabb leszel.

### **3. Találj más módot arra, hogy tartani tudd a kapcsolatot a barátaiddal**

Ha úgy szeretnél időt tölteni a barátaiddal, hogy közben megtartod a távolságot az emberektől, akkor a jó hír az, hogy manapság rengeteg lehetőség van erre. Sok telefonos alkalmazás segít, például: Facebook, Skype, Tik-Tok. A fiatalokra nem jellemző, hogy ne tudnának ilyen körülmények között is kapcsolatot tartani egymással.

Azonban nem mindig sül el jól, ha korlátlanul hozzáférünk a telefonokhoz és a közösségi médiához, ugyanis lehet, hogy az csakfokozni fogja a szorongást.

### **4. Koncentrálj saját magadra**

Ha korábban meg akartál tanulni valami újat, olvasni egy új könyvet, vagy játszani egy hangszeren, akkor ennek most jött el az ideje. A felszabadult idődet használd ki megfelelően, úgy, hogy ne unatkozz. Ha a szabadidőd produktívan telik, sokkal gyorsabban fognak telni a napok, és jobban fogod megélni ezt az egész helyzetet.

### **5. Foglalkozz az érzelmeiddel**

Nagyon le tudja hangolni az embert, ha nem találkozhat a barátaival, nem sportolhat, vagy nem mehet el sehová. Ilyenkor viszont ne mással foglalkozz, hanem csak az érzelmeiddel. Légy szomorú, és ha már elegendő idő eltelt, jobban leszel.

Mindenki máshogy dolgozza fel azt, amit érez. Vannak, akik festenek, vannak, akik beszélni akarnak róla a barátaikkal, sőt, vannak akik elkezdenek enni. A legfőbb az, hogy úgy dolgozd fel, ahogy jónak érzed.

### **6. Légy kedves a többi emberhez**

Vannak gyerekek, akiket zaklatnak vagy piszkálnak a koronavírus miatt. Akiket zaklatnak, fontos hogy segítséget kérjenek másoktól, a barátaikhoz vagy a szüleikhez forduljanak. Ha maguktól nem teszik, akkor bátorítsuk őket.

Ha az egyik barátodat zaklatják, fontos, hogy segíts neki és támogasd. Ha nem teszel semmit, akkor lehet, hogy a barátod azt fogja gondolni, hogy mindenki ellene van.

És végül ne felejtse el, hogy a mostani helyzetben sokkal jobban át kell gondolni, hogy mit mondasz, nehogy megsérts másokat.

*(KamaszPanasz - M.D., [unicef.org](https://www.unicef.org))*