

## Szociális nevelés

### online tanítás 2. lecke

A mai alkalommal a következő olvasmányokat ajánlom:

- 1. mese az egymásra figyelésről, amire mostanság különösen szükség van
- 2. tinédzsereknek szánt tanácsok a koronavírus kapcsán

**1.** A mostani rendkívüli helyzeten könnyebben jutunk túl, ha mindannyian vigyázunk magunkra és egymásra, együttérzéssel fordulunk az idős és beteg emberek felé. Rájuk most úgy tudunk vigyázni, ha mindent megteszünk, hogy ne terjedjen a járvány, és ne kaphassák el a vírust.

Zsidó mese az együttérzésről:

„Századokkal ezelőtt élt két testvér egymás mellett egy dombon, Jeruzsálem közelében. Mindkettőjüknek saját birtoka volt, de a gabonaföldeken közösen osztoztak. Minden évben aratáskor elhozták a termést, és egyenlően felosztották maguk között. Az egyik testvér jó módban élt, de nem volt családja, a másik családos volt, de szegény.

Egyik éjjel, amikor már túl voltak az aratáson, egyenlően megosztottak, és ki-ki hazatért a saját otthonába, a gazdag testvér ébren feküdt az ágyában, és így gondolkodott:

- Nekem elegendő annyi gabona, amennyiből élelmet vehetek magamnak és a szolgálóimnak, de szegény öcsémnek sok száját kell etetnie. Neki nagyobb szüksége van a pénzre, mint nekem.

Azzal felkelt az ágyról, lement a magtárba, és felkapott annyi zsákot, amennyit tudott, és elindult a testvére birtoka felé.

Közben a másik testvér is forgolódott az ágyban, nem tudott elaludni.

- Nekem feleségem van, és gyerekeim – töprengett -, akik gondoskodnak rólam és a birtokról, ha bármi történik velem, de ha szegény bátyámat valami baj éri, neki fizetnie kell azért, hogy gondját viseljék. Neki nagyobb szüksége van pénzre, mint nekem.

Csendesen felkelt az ágyból, hogy nehogy megzavarja a feleségét és a gyermekeit, lábujjhegyen leosont a magtárba, a vállára vett annyi zsákot, amennyit bírt, és elindult a testvére birtoka felé.

A testvérek félúton összetalálkoztak. A telihold fénye beragyogta őket, amint ledobták a zsákokat, és futottak, hogy megöleljék egymást.

Isten lenézett rájuk, és mosolyogva így szólt:

- Ez az a hely, ahol felépítem a templomomat.”

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

### **Hogyan védekezzünk fiatalokként a koronavírus ellen**

**Tinédzsernek lenni alaptól 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 felejtsd 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 elkezdnek 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))*