

# „#maradjotthon!” és töltsd *hasznosan* az időt

## Vázlatos iskolapszichológusi ajánlás

Általános javaslatok, ötletek tanulók-szülők számára,  
különösképpen a hosszabb távú otthonmaradás idejére

### Lelki egészség

- Fontos a tudatosság: *Tervezd meg a napodat családdal, barátaiddal!*
- *Komplex (összetett) életvitelt alakíts ki!* Fontosak a célkitűzések.
- *Adj értelmet ennek a most, újonnan kialakult helyzetnek, beszéljess róla!*
- *Légy tudatában a Téged ért hatásoknak és beszélj róluk, fejezd ki érzéseidet, gondolataidat (szóban, írásban, alkotásban)!*
- Fontos az új dolgokra való nyitottság megőrzése: *Lásd meg a jó dolgokat ebben a helyzetben és beszélj róluk!*
- *Légy türelmes, kiegyensúlyozott, kedves, segítőkész, nagylelkű! Ápold kapcsolataidat!*
- *Kívánjunk jót egymásnak, a világnak!*
- *Ne vedd el a természettel a kapcsolatot!*
- *Tegyünk magunkévá új értékeket, fejleszd személyiségedet! ...*

### Viselkedés

- *Légy elfogadó, nyitott és fejezd ki érzéseidet, fordulj azok felé, akikkel eddig kevesebbet beszéltél!*
- *Fejezd ki háládat családnak, környezeted iránt, értékeld kapcsolataidat!*
- *Örömmel tevékenykedj és oszd meg tapasztalataidat környezetteddel!*
- *Az optimizmust tudatosan alakítsuk szokássá!*
- *Ránk is pozitívan hat, ha segítőkésznek, együttérzőnek látnak...*

### Kapcsolatok ápolása

- *Fektess energiát, figyelmet kapcsolataidba, szánj időt a kapcsolattartásra!*
- *A napirendbe többször is beiktatva, a jó hangulatra ügyelve tervezz beszélgetéseket!*
- *A máshol élő déd- és nagyszüleiddel, rokonaidal is tartsd rendszeresen a kapcsolatot, fejezd ki pozitív érzéseidet feléjük is!*
- *Adjatok egymásnak apró kedvességeket!*

- *Leld örömeid mások gondolatainak, érzéseinek, sikereinek megismerésében! Érdeklődj irántuk!*

### Kapcsolattartás otthonról a barátokkal, osztálytársakkal

- *Tartsd kapcsolatot minél személyesebben otthonról: 1. Skype (hang és arc), 2. telefonon (hang), chat (írás). Fontos a segítő szándék: Bátorítóan, támogatóan kommunikálj!*

### Napirend kialakítása

- Fontos a tudatos életvezetés, időben lefeküdni-felkelni a hétköznapokban. *Legyenek fix, rendszeres programpontjaitok!*
- Fontos, hogy alkossatok otthoni új szabályokat. *Javasolt, hogy írástok le ezeket, és belátásokat szerint tegyétek ki jól látható helyekre!*

### Tanulás

- *Vedd komolyan, légy együttműködő! A rendszeresség most is fontos, ne maradj le, kérj segítséget (szülő, testvér, osztálytárs, pedagógus), amikor szükséges!*

- Az otthonlét jó alkalom a tanulásra (pl. nyelvtanulásra, készségek begyakorlására, stb.).
- Ha van kedved és időd, a tanuláson, házi feladatokon túl plusz feladatokat is találhatsz pl. az okosdoboz.hu-n. (A központi felvételi feladatokat is lehet gyakorolni 7. osztályosoknak.)

### Intellektuális kihívások

- *Iktass be a napirendedbe fejtörőket!* Pl. Sudoku, keresztrejtvény, logikai feladványok, tesztek, játékok (manuális, digitális)...

### Olvasás

- *A tananyagon kívül is olvas!* Kedvenc olvasmányok, mesék, novellák, versek, újságok, képregények, ifjúsági regények, vadásztörténetek...
- *Ha jónak látod, hallgass hangoskönyveket!* Olvass fel valakinek, aki szeretné! Látogathatsz internetes könyvtárakat.

### Testi higiéné

- Szükség szerint ajánlható a kézmosások érdekében a figyelemfelkeltő, akár tréfás ábrák, szövegek, infografikák sajátkezű elkészítése, elhelyezése a lakásban. *Ajánlott a gyakori szellőztetés!*

### Mozgás

- *Mozogj, ne csak ülj, fekiüdj!* Mozogj mindennap többször, másokat is vonj be, cél a kondiban maradás (testedzés, légzőgyakorlatok, mozgás „kihívások”, tánc, lazító gyakorlatok, stb.)!
- Fejlesztheted kézügyességedet a ceruza, toll, ecset és egyéb eszközhasználaton túl: labdabálás, pingpong labda pattogtatás, zsonglőrködés, bűvészkedés, kaszkád labdadobálás, stb.

### Társasjátékozás

- Ha van időtök, ajánlhatók a szójátékok, kártyajátékok, sakk, Catan, Unó, Scrabble, stb. *Vegyétek elő a régi, kedvelt társasjátékokat is!*

### Kreativitás

- *Fejezd ki érzéseidet, gondolataidat kreatívan!* Ajánlott egymás megajándékozása is! Rajzolás, festés, mandalakészítés, képmásolás, figura rajzolás, váza (uborkásüveg) festés, gyöngyfűzés, fonás, szövés, faragás, stb., kőfestés, képregény készítés, írás, naplóiírás (pl. Mi történt ma? Minek örültem ma? Milyen volt a napom? címmel), barkácsolás, hobbik, stb.
- *Örökíts meg mindennap néhány pillanatot, készíts fotónaplót! Légy nyitott a szépre!*

### Filmnézés

- *Válasszatok tartalmas meséket, filmeket, dokumentumfilmeket, természetfilmeket, stb. családdal közösen megnézve, beszélve róla!*

### „Gépezés”

- *Ajánlott időhatárok mentén és közösen, szülőkkel együtt is játszani! Ne szűkülj be!*

### Információszerzés

- *Ne csak a hírfolyammal foglalkozz! Ne sokkold magad semmivel!*
- *Körütekintően szerezz információkat!*

### Humor

- A humor mindig jó barátunk. *Olvass, mesélj el néhány viccet, majd folytasd másnap is, ha tetszett (pl. Jean viccek)! Tetszés szerint gyakorolhatod a viccmesélést.*

### Háztartás

- *Közösek a feladatok. Lehetőség szerint találjátok meg helyeteket a feladatvégzéseikben (sütés-főzés, takarítás, mosogatás, mosás, rendrakás, növények ápolása, állatok gondozása, stb.)!*

### Étkezés

- *Éljetek az adódó lehetőségekkel: étkezzetek együtt, az időpontok, a heti menü közös kialakításával!*

### Hobbi

- *Ha van időd és kedved, foglalkozz azzal is, amit kötelezettség nélkül is szeretsz csinálni!*

### Barkácsolás

- Jó érzés a tervezett, elmaradt ötletek megvalósítása, kivitelezése (modellezés, hasznos tárgyak, dísz tárgyak, díszítés).

### Lakókörnyezet rendezése

- A rendrakás, dossziézás, rendezkedés, növény elhelyezés, átültetés, stb. kiváló tevékenységek.

### Zene

- *Környezetedre figyelve hallgass zenét, ismerj meg többféle zenei stílust, irányzatot!*
- *Ha teheted, énekelj!* Ajánlom a közös éneklést, zenélést, dalírást.

Összeállította: Fehérváry Zoltán  
iskolapszichológus, pedagógiai szakpszichológus  
Iskolapszichológusi konzultáció szülők részéről  
a 06-30/409-1710-es telefonszámon kérhető.