

Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

6. rész

Kütyü a karantén idején

Túlélőtípek az óvodapszichológustól

6. rész

Kütyü a karantén idején: hogyan szabályozzam?

Home office gyerekekkel, karantén, bezártság- mivel töltjük az időt? Hogyan lehetséges, hogy a szülők ellássák a munkájukat, egyengessék a nagyobb gyerekek távtanulását és még az óvodáskorúakat is lekössék? Egyszerre szinte lehetetlen feladat - nem csoda, ha a kicsik ebben a járvány időszakban sokkal többet ülnek a tévé előtt, sokkal többet néznek mesefilmet, vagy játszanak a telefonon, tableten, mint az ebben az életkorban szükséges lenne. Baj-e ez, és mit tehetünk, hogy minden kedvezőtlen feltétel ellenére kézben tartsuk a gyeplőt médiahasználat-ügyben?

Pszichológusok, gyereknevelési tanácsadók már a járvány előtti időszakban sem győzték eleget hangsúlyozni: nem jó a gyerekeknek, ha egész nap valamilyen gép előtt ül, a telefont, tabletet nyomkodja, a tévét nézi. Felhívták a figyelmet arra, hogy *mindig fontos, hogy a szülő szabályokat és korlátokat alkalmazzon* annak érdekében, hogy a gyerekeknek maradjon elég idejük és lehetőségük a szabad mozgásra és játékokra is. Mégis sok családban másképp néz ki a „kütyüzés” téma most, ebben a rendkívüli helyzetben, mint a járvány előtt- és remélhetőleg a járvány után is. Hogyan csináljuk?

Még mielőtt bárkit is gyötörne a bűntudat, hogy a szokásosnál többet engedi játszani/mesét nézni az otthon lévő gyerekeket, az a legjobb, ha tudatosítjuk: ez most egy rendkívüli helyzet, rendkívüli szabályokkal, és nem fog örökké tartani. Fontos, hogy a gyerekeknek elmondjuk, ezek a szabályok a mostani helyzetre érvényesek, ha elmúlik a járvány, visszaáll majd a régi rend. Az otthoni munka, bezártság kényszerhelyzetet eredményez, és most *senkitől nem várható, hogy egyszerre minden fronton tökéletesen teljesítsen*, a gyerekek pedig kiválóan alkalmazkodjanak, jól ellegyenek, amíg a család nagyobb tagjai a gép előtt ülve tanulnak/dolgoznak.

Ha a felnőtteket/nagyobbakat egész nap a gép előtt látják, természetes, hogy ők is ezt szeretnék. Ha nincs több gyerek a családban, természetes, ha unatkoznak és mi sem könnyebb, mint valamilyen elektronikus eszközt használni a lekötésükre - megszüntetve ezáltal az unalom okozta „nyavalygást”, biztosítva a felnőttek munkaidejét és nyugalmát. Ebben a helyzetben ez most érthető és nem is róható fel senkinek. Az idegrendszer kiegyensúlyozott fejlődése azonban változatos, - a mindennapi valós életben szerzett - tapasztalatokat igényel továbbra is, ezért a kecske-káposzta elvet szem előtt tartva, jó, ha néhány dolgot szem előtt tartunk most is.

Mindig a szülő kezében legyen az irányítás

Nagyon fontos, hogy a gyerekek érezzék, hogy az, hogy mennyit „kütyüzhetnek”, *mindig a szülő döntése, és nem az övék.* A szülők azok, akik a gyerekeket ismerik, ők azok, akik az egészséges fejlődéséért felelnek- hiszen azt sem egy gyerek dönti el, hogy télikabátot, vagy kardigánt vesz-e fel télvíz idején.

A gyermek számára úgy tudjuk ezt nyilvánvalóvá tenni, ha alapszabálynak tekintjük, hogy engedély nélkül nem kapcsolhatja be a tévét, nem veheti el csak úgy a telefont. Fontos, hogy mindig megkérdezze, hogy játszhat-e, tévézhet-e, vagy pedig a szülő tegyen erre javaslatot, amikor azt mondja „most dolgoznom kell, nézhetsz mesét”.

Mindig tudjuk, mit csinál a gyermek

Nem csak a tévézéssel, játékkal eltöltött idő mennyisége számít a gyerekek fejlődése szempontjából, hanem az is *fontos, hogy milyen internetes tartalmakhoz jut hozzá.* Nagy jelentősége van annak, ha egy gyerek érzi, mi törődünk azzal, mit csinál éppen a gépen. Ezért nagyon jó, ha utána tudunk járni, hogyan lehet különféle szűrőprogramokat beállítani, és nem engedjük szabadon szörfölni a neten. Nézzünk rá gyakran a képernyőre, jó, ha úgy van elhelyezve, hogy látjuk, mit csinál, fejhallgatót pedig ne adjunk rá- gyakran nehéz elviselni a zajt, mégis ez az ára annak, hogy kontrollunk legyen a dolgok fölött.

Beszélgessenek a tartalmakról: ez segíti a tapasztaltak megértését, helyén kezelését, a kitalált és a valóságos világ elkülönítését és nagyban hozzájárul a tudatosság kialakulásához a későbbi, önálló képernyő használat során.

Legyen a gép-idő a napirend része

Sok szülő használja jutalmazásra (sokan sajnos büntetésre) a mesenézést, telefonos játékidőt. Ez nagyon hatékonyan szokott működni egy „normál” időszakban, most azonban egy rendkívüli helyzet van. Nagyon sok alkudozást, cirkuszt meg tudunk spórolni, ha ebben az időszakban a *gép-időt semmilyen formában nem tesszük a gyerek viselkedésétől függővé,* hanem meghatározott időkben a napirend része az. Nekünk is jobb, ha van kiszámítható idő, amíg tudunk dolgozni, vagy egyéb teendőinknek utánajárni. A feszültséget, stresszt ugyanis legjobban a kiszámíthatósággal lehet megelőzni.

Szabjunk pontos időhatárokat

A gyerekeknek segít, ha a „kütyü-idő” nagyon pontosan körülhatárolt, van eleje és van vége. Az óvodások még nem nagyon tudnak órában, percben gondolkodni, inkább egységekben (három mese, négy menet a játékban). Ha dolgoznunk kell, jobb, ha előre nagyobb mennyiséget „adunk”, és jelezzük, hogy most van a mesenézési vagy játékidő. Fontos, hogy ennek a végét is betartsuk és betartassuk a gyerekekkel. Ha lejárt az idő, akkor nagyon fontos kikapcsoltatni a készüléket.

A kikapcsolás körüli cirkuszok kezelése

Melyik család ne ismerné azt a helyzetet, amikor a gyerek többszöri könyörgésre sem hajlandó kikapcsolni a tévét, újabb játékot kér, vagy kikapcsolás után ordít? Ez teljesen természetes. Egyrészt, ezek a játékok, mesék nagyon-nagyon vonzóak tudnak lenni. Másrészt, az óvodáskorú gyerekek idegrendszerének fejlődéséből kifolyólag a viselkedésgátlás készsége még kevésbé érett - nehezőkre esik várni, valamit elhalasztani, vagy éppen valamit (első, második, harmadik...) kérésre abbahagyni. Nem kell megijedni ezektől a jelenetekről, a gyerekek nem fognak traumatizálódni tőlük, ellenkezőleg, a korlátok inkább kapaszkodót jelentenek számukra. Amivel segíthetünk:

- legyen a megengedett játéknak, meséknek értelmes befejezése, várjuk meg, amíg vége van/lejár a menet, és ne azért kapcsoltassuk ki, mert lejárt az idő.
- szójunk jó előre, hogy nemsokára vége lesz, és ne egyszer, hanem többször, mindig legyen utolsó, és legutolsó - ezt láthatóvá is tehetjük a gyermekünk számára, pl. az utolsó 3 mesét vagy az utolsó 3x5 percet megjelenítjük számára három egymásra épített kockával, legóval, duplóval. Ebből mindig leveszünk egyet, ahogy véget ért az első mese vagy ahogy letelt az első 5 perc. A kockatornyocskát rátehetjük egy papírdarabra, amin a kikapcsolás gomb látszódik, így amikor az utolsó kocka is lekerül, a gyerek látni fogja, mit kell tennie.
- válasszunk kisebb egységeket, inkább több, de rövidebb mesét és ne egy hosszút - a gyereknél sokszor a több rövidebb többnek tűnik, még akkor is, ha időben kevesebb, mint az egy hosszú.
- érijük el, hogy a gyerek kapcsolja ki az eszközt, ne tépjük ki a kezéből azt. Ez utóbbi megoldás óriási frusztráció, csak növeli a stresszt, és jó példát sem ad. Felkínálhatjuk számára, hogy segítünk elmenteni, vagy olyan helyre rakni, ahol megtalálhatja a fájlt, vagy az eszközt.
- ne tegyünk úgy, mintha elromlott volna a tévé, vagy nem lenne adás. Mindenkinek sokkal jobb, ha tiszta lapokkal játszunk, és nem állítunk valótlant.

A kütyümentes idő

Nagyon jó, ha minden napra be tudunk iktatni időszavakat, amikor kikapcsolunk minden eszközt és nem engedünk be mindenféle zavaró ingereket a családi körünkben. A mostani információdömpingben nekünk sem árt ez. Próbáljuk meg kibírni, hogy ebben az időszakban nem nézegetjük a telefont ötpercenként, nagyon jól fog tenni, ha a gyermekünk számára igazán elérhetőek vagyunk és ha a „lekapcsolt” időben tudunk valamennyi figyelmet fordítani rájuk, tudunk együtt játszani velük

Jó, ha minden ki van kapcsolva:

- *evés közben* - segít, hogy egymásra és az éhség-jóllakottság jelzéseire tudjunk figyelni
- *friss levegős programon* - semmi szükség rá
- *esti mese idején* - ami még mindig olvasva az igazi
- *a lefekvés előtti kb. két órával* - a pihentető alvás érdekében

Amennyit lehet, mozogjon

A jelen szabályozások (szerk: 2020. április 7.) egyelőre lehetővé teszik, hogy friss levegőre vigyük a gyerekeket. Bár a játszótérek zárva, sétálni, a parkban mozgásos játékokat játszani még lehet. Nagyon fontos, hogy lehetőség szerint minden napra beiktassunk egy-egy ilyen szabadtéri programot. Ha ez nem lehetséges, otthon is mozoghatunk, torna, tánc nagyon jók - ahogy erről egy korábbi írásunkban már volt szó.

Videochat: támogassam?

Igen, feltétlenül. Most a különböző videóhívásokat lehetővé tevő felületek használata nagyon sokat segíthet mind nekünk, mind a gyerekeknek az elzártság következményeinek elviselésében. Nagymamákkal, rokonokkal ez most az egyetlen kapcsolattartási mód - nem számít bele a kütyüidőbe. Nagyon fontos, ha van rá lehetőség, ezen a módon is támogassuk, hogy gyermekünk is tartsa a kapcsolatot másokkal.

Ne posztoljunk a gyerekről a netre

Most a járvány idején érthető, ha a szülők nagyon szeretnék megosztani a gyerekükkel kapcsolatos élményeiket, cuki fotókat, videókat a közösségi média felületein. Most is, és máskor is: mielőtt a gyerekünkről posztolunk, érdemes megfontolni, hogy *minden feltett kép, videó a gyermek úgynevezett „digitális lábnyomát” alakítja ki*, vagyis van esélye annak, hogy amit egyszer felteszünk a netre, az ott is marad. Visszaélésekre is lehetőséget adhat, és gyermekünk is szégyellheti egy idő után a kiskorában kipoztolt képeket. Egy kicsi gyerek még nem tudja igazán felmérni, minek mi a következménye, így lehet, hogy lelkesen bólogat, amikor megkérdezzük, megoszthatjuk-e a fotóját a neten - valójában fogalma sincs, mit jelent mindez.

Bővebben minderről a témáról itt olvashatnak:

- hintalovon.hu
- digitaliscsalad.hu
- felelosszulokiskolaja.hu
- digitalistudatosag.hu

- cleverside.hu
- televele.hu
- Devorah Heitner: Képernyőtudatos család. HVG könyvek, Budapest, 2018.
- Kim John Payne: Egyszerűbb gyermekkor. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2013.
- Gerald Hüther- Herbert Renz-Polster: Vissza a gyökerekhez. Ursus Libris, Budapest, 2017.

Vigyázzanak egymásra, felmerülő kérdéseikkel forduljanak hozzánk bizalommal akár telefonon, akár online formában. Nemsokára ismét jelentkezőnk!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)

Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)

Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)

Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)

Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)