

Pszichológiai javaslatok az otthon töltött időben, gyermekeknek

- Egy órát meghaladó virtuális játék, ill. internet használat nem javasolt! /kivétel, ha tanulásra használja/.
- A lustálkodás, semmit tevés, unatkozás nem ajánlott
- Használjuk ki az időt, arra, hogy bármire, mindere van lehetőségünk, időnk.
- Mozogjunk a lehető legtöbbet, ha van rá lehetőség a szabadban/ természetesen csak a velünk együtt élőkkal legyünk egy társaságban.
- Kerüljük az otthonunkon kívüli kapcsolatot társainkkal, barátainkkal, erre a megfelelő fórum jelenleg az internet.
- Ne hanyagoljuk el a külsőnket
- Tisztálkodjunk rendszeresen, mintha iskolába járnánk, vegyetek tiszta ruhát.
- Ne vitatkozzatok, veszekedjétek szüleitekkel, testvéreitekkel.
- Segítsetek a házimunkában
- Gondoskodjatok kedvenc állataitokról
- Rajzoljatok, kézműves dolgokkal is foglalkozhattok, élvezzétek a szabadidőt
- Ne féljétek, szorongjatok ez egy átmeneti állapot
- Kerüljétek az idegenekkel való ismerkedés az online térben
- Ha zaklatásra kerül sor rögtön jelezd szüleidnek
- Kizárólag a saját életkorodnak megfelelő tartalmakat nézz meg, ne látogass olyan oldalakat, amelyek rémálmokat, rossz közérzetet vagy félelmet válthat ki belőled
- Keressetek kreatív hasznos játékokat, amelyek a logikátokat a tudásotokat bővítheti
- Rendezzétek át a szobátokat/nem a bútorokat/, tegyétek még otthonosabbá, most itt kell, hogy jól érezzétek magatokat
- Hallgassatok zenét, táncoljatok,- a zene mindig megnyugtat és felold
- Hallgass relaxációs zenét, kell, hogy az agy néha pihenjen, ne legyen mindig kitéve terhelésnek

Egri Zsuzsanna

Pszichológus