

TANÁRKÉNT EGY DIGITÁLIS OSZTÁLYTEREMBEN

ONLINE KAPCSOLATOK
KEZELÉSE:

Kisokos tanároknak virtuális
oktatáshoz



TARTALOMJEGYZÉK

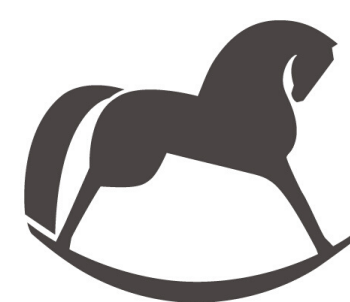
**Aktuális helyzet
(Háttér)**

**Digitális gyerekek
(Bevezetés)**

**Online biztonság
(Keretek)**

**Online csoport
(Konkrétumok)**

**Segítségkérés
(Kritikus helyzetek)**



AKTUÁLIS HELYZET (HÁTTÉR)

MIT TEHET A PEDAGÓGUS?

MIT ÉRDEMES SZEM ELŐTT
TARTANI?

HOGYAN FIGYELJÜNK
MAGUNKRA ÉS EGYMÁSRA?



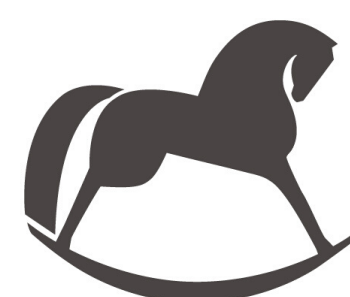
AKTUÁLIS HELYZET (HÁTTÉR)

Tanárainknak mindössze egy hétvége állt rendelkezésre ahhoz, hogy átálljanak a digitális oktatásra – bármiféle technikai, módszertani segítség nélkül. Mindezek a segítő anyagok folyamatosan érkeznek, de a megnövekedett munkamennyiség, a bizonytalanság, a teljesen más tanítási felület sok feszültséget eredményezhet az amúgy is szorongással teli légkörben. Ami most történik, az **egy életmódváltás az oktatásban részt vevő mindhárom szereplőnek: diáknak, tanárnak, szülőnek egyaránt.**



MIT TEHET A PEDAGÓGUS?

Tanítani kell egy olyan időszakban és olyan közegben, amely ismeretlen mindenkinek. Mégis napról napra helyt kell állni a megváltozott helyzetben. Elsődleges cél az újfajta tanulás tanítása. Először meg kell ismerkedni az új felülettel, lehetőségekkel, módszerekkel. Az online térben biztosan nem fog működni az a módszer, ami a tanteremben működik. „Nem szeretném, ha a lányom évet ismételne, de úgy érzem, közel állunk hozzá” – ez 5 napos digitális oktatás után egy 2. osztályos szülő kommentje. **Ha az iskola szorosan követi a megszokott tanmenetet, eleve kudarcot él át a gyerekek és a szülő is.** Biztosan nem fog menni a teljes tananyag megtanítása, sok területen lesz lemaradás, ugyanakkor sok minden más tudást is adhatunk a diákoknak.



MIT ÉRDEMES SZEM ELŐTT TARTANI?

Az iskola a **társas érintkezés** legfontosabb színtere is. Bár az online felület mind nagyobb mértékben és egyre fiatalabb korban lesz tere a társas kapcsolatoknak, azért a szünetekben való beszélgetések, a padok közti sűgások és hát a felelés is a valós térben történtek. Mindezidáig. Ma mindannyian másként élünk, mint azt röviddel ezelőtt vagy akár valaha is gondoltuk volna. A gyerekeknek – mint mindenkinek - nagyon fontos a társas érintkezés. Erre ma a digitális platformon van csupán lehetőségük.

Engedjük őket.



HOGYAN FIGYELJÜNK MAGUNKRA ÉS EGYMÁSRA?

A világos, érthető kommunikáció – mint mindig – ebben a helyzetben is fontos. Az online kommunikáció, bár hasonló, mégsem teljesen ugyanolyan, mint egy valódi beszélgetés.

Nem biztos, hogy érzékelni lehet a hangsúly, az irónia finomabb változásait. Az írásban használt emoji-k – főleg a különböző korosztályoknál – félreérthetők is lehetnek.

Figyelni kell tehát az érthető beszédre és a valódi odafigyelésre. Ha valami mégsem úgy sikerül, ahogy kellett volna, fontos, hogy minél hamarabb tisztázódjon a félreértés vagy a konfliktus. **Beszélni, beszélgetni, kérdezni** többet kell, mint máskor. A pedagógusoknak a mai helyzetben különösen ügyelniük kell saját fizikai és mentális egészségükre is. Fontos, hogy közösségként éljünk ebben az időszakban, így mindenki egymást tudja támogatni, erősíteni.



ÖSSZEKÉPZÉS

Nem fogjuk tudni azt folytatni, amit eddig csináltunk. Nem csak az osztályterem változott meg ezekben a napokban. A célunk most nem az, hogy digitálisan leképezzük az iskolai viszonyokat, hanem hogy új alapokra helyezzük azokat. Az interaktív felületek többségét partneri viszonyokon és bizalmon alapuló kommunikációra tervezték – a tanítás mellett – esetenként helyett – most a közösségélmény biztosítása, a források megosztása, a tanulás és a tudás áramlásának a rendszerezése, átcsoportosítása, priorizálása, az értékeléseknek pedig a számonkérés helyett a fejlesztő, megerősítő funkciója lehet kiemelt feladat.



DIGITÁLIS GYEREKEK (BEVEZETÉS)

AMIT MAGUKKAL HOZNAK A
GYEREKEK

AMIT NEM: HIÁNYZÓ TUDÁS

AHOGYAN TANÁRKÉNT EHHEZ
ALKALMAZKODUNK



HINTALOVON
Gyermekjogi Alapítvány

AMIT MAGUKKAL HOZNAK A GYEREKEK

A mai gyerekek számára a digitális tér a természetes: szerves része a mindennapjaiknak, az online kapcsolataik sokszor teljesen úgy működnek, mint az „igaziak”. Online barátai vannak, online párkapcsolatuk – akár olyan emberrel is, akivel még soha nem találkoztak a való életben. Az online elérés valamiféle azonnaliságot is jelent számukra, hiszen várakozás nélkül kapják meg a keresett infókat, és azonnal kapják a visszajelzéseket is akár pozitív, akár negatív értelemben. Ezek mind olyan dolgok, amiket egy korábbi generáció tagjaként nehéz lehet értelmezni. Ebben az értelemben a generációs szakadéknak még nagyobb szerepe lehet, mint bármi másban.



AMIT NEM: HIÁNYZÓ TUDÁS

Magyarországon a szülők 27%-a semmilyen módon nem informálódik a biztonságos internethasználatról. Ezzel szemben a gyerekek 82%-a a szüleitől várna információt a témában. Gyerekeink akarva-akaratlanul ki vannak téve annak a csodálatos, ámde veszélyekkel is teli online világnak, amelyben teljesen más társas szabályok működnek, mint az offline térben. Amikor ennek az ajtaját kinyitjuk előttük az első okostelefonnal, sajnos használati utasítást, térképet a legtöbbször nem adunk mellé – sokszor mi magunk sem rendelkezünk vele. Sok gyerek nem tudja, hogy soha semmit ne adjon írásba, semmit ne küldjön el, amit nem szeretne, hogy egyszer az egész iskola lásson; hogy soha semmit ne továbbítson, ami visszaüthet; hogy a legjobb barátjával is iszonyúan összeveszhet, a szerelmével is szakíthat, a dühös emberek pedig néha olyat tesznek, amit amúgy nem tennének – és hogy az interneten ennek mind nyoma marad. Örökre. Az ott kapott pofon pedig ugyanúgy fáj, mint az igazi.



AHOGYAN TANÁRKÉNT EHHEZ ALKALMAZKODUNK

A változás – még ha pozitív is – próbára teszi a lelki egészségünket. Tagadhatatlan, hogy az oktatásban a változás pillanatait éljük. Rengeteg kihívással állnak szemben a pedagógusok (és természetesen a szülők is): át kell alakítaniuk az eltervezett, begyakorolt tanmenetet, új eszközöket, új felületeket kell megismerniük, amelyek közül ki kell választaniuk a nekik tetsző, általuk használhatókat. Amit egy felnőtt tehet ebben a helyzetben:

- Fokozottan figyeljen önmagára, lelki egészségére! (Adni csak akkor lehet, ha van miből...)
- Legyen magával türelmes! Szabad hibázni, nem kell rögtön tökéletes tanórákat tartani. Friss diplomával, egy pályafutás elején – talán még – egy tanító is követ el hibákat, amelyekből tanul. Bizonyos szempontból most újra olyan a helyzet, mint évekkorábban volt: egyik pillanatról a másikra át kellett vennie a pedagógustársadalomnak **friss „digitális diplomáját”**.



- Legyen **türelmes** másokkal szemben is! A szülők és a gyerekek helyzete is megváltozott, amelyhez nekik is alkalmazkodniuk kell. Nehéz lehet például megélni egy gyereknek, hogy a szobája hirtelen osztályteremmé változott, vagy a szülőnek, hogy – az otthoni és otthonról végzett – feladatai mellett a tanításban-tanulásban is jobban jelen kell lennie.
- **Merjen kérdezni**, informálódni, tanulni, és ossza meg a tapasztalatait! Ahogy rengeteg cég, szolgáltató teszi elérhetővé tudását, és osztja meg az általa kínált, oktatásban használható eszközöket, úgy – szerencsére – nagyon sokan osztják meg saját tapasztalataikat: online fórumokon, közösségi oldalakon számolnak be tanárok, szülők és gyerekek(!) saját élményeikről. Ebben az új és hirtelen jött helyzetben ez a legfontosabb tudás.
- Kérdezzen a gyerekektől! A helyzet egyik napról a másikra megfordult: nem a gyerekek lépnek be az iskola és a tantárgyak ismeretlen világába, hanem a felnőttek egy olyan térbe, amelyben – valószínűleg – a gyerekek rendelkeznek nagyobb tapasztalattal. Ebben a helyzetben ugyanakkor **rengeteget tanulhatunk egymástól és egymásról.**



ONLINE BIZTONSÁG (KERETEK)

FIZIKAI BIZTONSÁG

LELKI BIZTONSÁG



FIZIKAI BIZTONSÁG

A gyerekek személyes adatainak védelme kiemelten fontos, hiszen ők kevésbé lehetnek tisztában a személyes adatok kezelésével járó kockázatokkal, következményekkel.

Érthető, ha az elmúlt időszakban jelentkező, tömegesen leküzdendő kihívások során ez nem merült fel elsődleges szempontként, hosszabb távon azonban kiemelten fontos lenne a **gyerekek online védelme** szempontjából is jó platformokat választani: az online térben való jelenlét, még ha oktatási célokkal történik is, a gyerek online személyiségének és digitális lábnyomának része lesz.

Az [Oktatási Hivatal módszertani ajánlása itt](#) található, a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány Gyermekjogi Központjának [offline beszámoltatás kapcsán kért állásfoglalása pedig itt](#).



LELKI BIZTONSÁG

A digitális tanulás a diákok, a tanárok, a szülők és mindenki számára tartogat kihívásokat. **Az újfajta helyzethez való alkalmazkodásnak** fontos része, hogy elfogadjuk, hogy ez az átállás nem megy zökkenőmentesen, és hogy ez természetes. Ahhoz, hogy a digitális oktatásban minden résztvevő biztonságban érezhesse magát, elengedhetetlen szükség van a keretekre, szabályokra. Bármilyen közösségről is legyen szó, a szabályok akkor tudnak a legmegbízhatóbban működni, ha azokat közösen, egymást meghallgatva és egymás gondolataira reflektálva hozzuk meg. A gyerekeknek általában elég határozott elképzelésük van arról, hogy mi kellene ahhoz, hogy egy meghatározott helyzetben jól érezzék magukat, és jól tudjanak együttműködni. Érdeemes **őket bevonva összeállítani egy listát** azokról a szabályokról, amiket az online térben, például egy videón megtartott óra vagy egy kiscsoportos ötletelés során jó mindenkinek követni.



A közös ötletelést indíthatjuk egy brainstorminggal, ahol mindenki megosztja azokat a szabályokat, amiket ő személyesen fontosnak tart. **Mi indokolja ezt a szabályt? Milyen célokat szolgál? Mennyire betartható?** Ezeket a kérdéseket mind érdemes közösen megvitatni. A megvitatás után pedig fontos lépés, hogy mindenki el is fogadja a szabályokat. Ennek lehet egy egyszerű szimbolikus gesztusa a kézfeltartás, de kitalálhatunk kreatívabb módokat is arra, hogy jelezzük és rögzítsük az egyetértésünket. Fontos továbbá az is, hogy a szabályok mindenki számára elérhetőek legyenek. Készíthetünk belőle egy plakátot, amit megosztunk az érintettekkel, de azt is kérhetjük a diákoktól, hogy mindenki formázza meg a saját technikájával a szabályokat abban a formában, amire majd szívesen ránéz. Ugyanakkor fontos az is, hogy időről időre visszatérjünk a szabályokhoz, **értékeljük őket, felül tudjuk őket bírálni, ha kell, és ki is tudjuk egészíteni a rendszert új elemekkel.**



A felkészülésben az olyan aprónak tűnő dolgok is sokat segíthetnek, mint hogy megtaláljuk azt a helyet, ahol kényelmesen ülünk, és amit ki tudunk nevezni tanulási térnek. Keressük meg ezt a környezetünkben először mi magunk, majd ha tudjuk, támogassuk a diákjainkat is, hogy megtalálják, hogy mik azok a tárgyak, amik segítenek abban, hogy barátságosabbá, viselhetővé tegyék ezt a teret. Kis átalakítással szinte bármilyen tér működhet tanulási térként. ([Inspirációként itt egy lány naplója](#), aki megmutatja, mennyi különböző funkciója lehet egyetlen sárga fotelnek is, amiben most a karanténbeli hétköznapjait éli.) Tegyük fel magunknak is a kérdést, hogy személyesen mire van szükségünk ahhoz, hogy nyugodt és biztonságos légkörben taníthassunk és tanulhassunk. Ahogy a tanulás folyamán mindenben, úgy az előkészületeknél is fontos a reflexió, hogy érzékeljük, értékeljük és tudatosítsuk a saját működésünket.



Az online kommunikáció egyik legnagyobb kihívása, hogy **fenntartsuk és megadjuk egymásnak azt a figyelmet**, amire mindannyiunknak szüksége van. Ennek az egyik első lépése, hogy mindenki, aki részt vesz egy online órán vagy megbeszélésen, pontosan tudja, hogy milyen **időkeretekkel** számolhat. Természetes, hogy a figyelmünk gyorsabban fárad, ezért hasznos, ha a megszokottnál gyakrabban iktatunk be **szüneteket**. A résztvevők felrázására virtuális energizáló játékokat is használhatunk, de megoszthatjuk egymással azokat a technikákat is, amik személyesen segítenek ébren tartani vagy újraéleszteni a figyelmünket. Mivel az élő találkozáshoz képest online általában kevesebb csatornán érnek minket az ingerek, még fontosabbá válik, hogy **jelezni tudjuk** a másiknak, hogy figyelünk rá, és értjük, amit mond. Ennek jó eszköze lehet, ha egy videohívás mellett a chatboxot is használjuk, de alkalmazhatunk például egyezményes kézjeleket is, amikkel kifejezhetjük, ha épp egyetértünk azzal, amit a másik mond, vagy ha kérdést tennénk fel.



Az egymásra való odafigyelést segítheti az is, ha egy beszélgetés elején és végén tartunk **nyitó- és zárókört**, amikor mindenki megoszthatja, hogy van éppen, vagy hogy mit visz magával, mit tanult az adott alkalomból.

Ez történhet szabad formában, de kérhetjük a résztvevőket arra is, hogy válasszanak egyetlen szót, ami kifejezi az aktuális hangulatukat, vagy találjanak egy tárgyat a környezetükben, ami szimbolizálja azt, amit az adott beszélgetésben tanultak.

Ebben a cikkben még több szempontot találsz, ami segíthet abban, hogy online is átélhető legyen az együttműködés élménye.

Itt pedig asztronauták tanácsai olvashatók többek között arról is, hogyan működhet hatékonyan a kommunikáció, és hogyan alkalmazhatók a vezetői-követői képességek a komfortzónánkon kívül.



ONLINE CSOPORT
(KONKRÉTUMOK)

KERETEK

CSOPORTDINAMIKA

MODERÁLÁS

ÉRTŐ FIGYELEM

EGYÉB TECHNIKÁK



KERETEK

Sokat segíthet a közös munka menetének kidolgozása, jelzése és tiszteletben tartása – ezt fontos a folyamat elején meghatározni, ahogy az iskolában egyébként is történik. Át kell beszélni, hogy mik azok a közös szabályok, keretek, értékek, megállapodások, amiket korábbról hozunk (pl. tiszteletben tartjuk a másikat), és **mik az újdonságok** (pl. hogyan érjük el, hogy ne beszéljünk többen egyszerre).

Az első hetekben érdemes lehet erre naponta, a későbbiekben hetente, közösen visszanézni: **mi volt jó, mi nem, mi működött, mi nem**, stb. Mindez akkor lehet igazán hatékony és eredményes, ha ebben az átalakulásban a gyerekeknek is biztosítunk lehetőséget arra, hogy **visszajelzést** adjanak, illetve **komolyan vesszük** a jelzéseiket.



Segítő anyagok:

- 1) Tanítás karantén idején: A digitális iskolai etikett
- 2) Ifjúságügy – Módszertár (100 nonformális módszer és szituáció megoldása).



CSOPORTDINAMIKA

Sokszor éri az a vád az online platformokat, hogy személytelenek, elidegenítenek minket egymástól. Miközben egyrészt valóban működhetnek így is, a személyeskedésnek nem szabnak gátat – egy online tanteremben ugyanúgy megjelenhet a provokáció vagy a **bullying**, mint az iskola falai között.

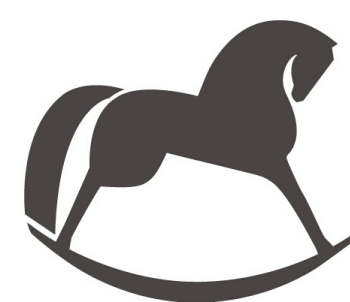
A bullying esetében az online lehetőségeink alapvetően megegyeznek a valós életben tapasztaltakkal:

- nem mindig egyértelmű, mi is történik: [10 jel, ami segít felismerni](#)
- tanárként nem könnyű közbelépni, de nem is lehetetlen: [itt ismerheted meg a lehetőségeidet](#)
- az online térben is minden érintettnek fáj – nemcsak a bántalmazónak és az áldozatnak, de a szemtanúnak is: [itt olvashatsz erről bővebben](#)
- ahogy minden más kérdésben is, itt is sokat segíthet, ha beszélgetünk róla: ehhez [itt találsz támpontokat](#)



Azért, hogy személyes maradjon a diákjaink és köztünk megvalósuló interakció, valamint teret kaphassanak benne a tanulók egymás közötti kapcsolatai is, érdemes lehet a frontális, nagycsoportos tanítás mellett a **kiscsoportos, kooperáción alapuló feladatokat** is beemelni az eszköztárunkba és a napi gyakorlatba.

Ugyanígy fontos lehet, hogy időről időre értékeljük az együttműködésünket – sokkal nehezebb úgy vágni folyamatosan a fát, ha közben nem szánunk időt a fűrészünk megélezésére. Az ebben rejlő fejlődési, fejlesztési lehetőségekről [ebben a cikkben olvashatunk](#) bővebben.



MODERÁLÁS

Nem könnyíti meg a helyzetet, hogy hatalmas különbségek lehetnek az egyes diákok, valamint a tanulók és tanáraik tapasztalatában, magabiztosságában, tudásában a most használt eszközök kapcsán.

- Ebben a cikkben egy remek gyűjtést találunk a hatékony, digitális tanítás feltételeiről;
- itt egy remek összefoglalót az oktatás felépítéséről;
- itt pedig prissülő webináriumokat a legfontosabb kérdésekről.

Ahhoz, hogy tartani tudjuk a kereteket, segíthet, ha vannak eszközeink a figyelem vezetésére, fenntartására, strukturálására, illetve a **figyelemre magára**.



ÉRTŐ FIGYELEM

Az értő figyelem egy módszer, ami az elfogadáson alapul.

Ha teljesen el tudjuk fogadni azt, akivel beszélgetünk, olyannak amilyen, azzal elősegítjük, hogy fejlődni tudjon.

Ezt közvetíteni lehet azáltal, hogy elfogadjuk azt, amit a gyerekek épp csinál, úgy, ahogy csinálja. Továbbá ezt közvetíthetjük, amikor passzívan figyelünk, vagyis meghallgatjuk azt, amit mondani szeretne. Abban a helyzetben, amikor a gyerekek mesél, érdemes **jelét adnunk a figyelmünknek**, de úgy, hogy a labda nála maradjon, és ne akasszuk meg nem odaillő gesztusokkal vagy mondatokkal, kérdésekkel. A hümmögés, a „Tényleg?“, „Érdekes...“, „Ez történt?“ kifejezések segíthetik, hogy folytassa a mesélést. Az aktív, értő figyelem lényege, hogy megpróbáljuk megérteni, hogy mit érez a másik, miben van éppen benne, és mit akar üzeni azzal, amit mond.



Érdemes visszaigazolni a saját szavainkkal a gyerek üzenetét, ezzel mutatva, hogy mit értünk belőle. A „Mintha úgy éreznéd...”, „Úgy tűnik...” kezdetű mondatokkal **visszatükrözhethetjük** azt, amit szerintünk a gyerek gondol vagy érez – nem kell se több, se kevesebb.

Ezzel

- **segítünk, hogy a gyerek a negatív érzéseit is ki tudja fejezni;**
 - **segítjük a problémamegoldó képességét; és**
 - **közelebbi kapcsolatba kerülhetünk vele.**

Mindez akkor tud működni, ha valóban meg akarjuk hallgatni; őszintén szeretnénk segíteni neki; elfogadjuk az érzéseit, és tudjuk, hogy azok átmenetiek; valamint önálló egyénnek látjuk, akinek saját látásmódja van, és ezt tiszteletben is tartjuk.



EGYÉB TECHNIKÁK

PRAKTIKUS TANÁCSOK

- Ha megoldható, jobb, ha a gyerek **egyedül** tud lenni a térben, ahol és amikor a tanítás zajlik.
- Minél inkább hasonlít az **iskolai** helyzethez a környezet (pl. nem a kanapén ülve vagy a kertben sétálva csatlakozik a csoporthoz), annál könnyebb lehet a ráhangolódás,
- Segíthet az összpontosításban a **fülhallgató** használata is.



EGYÉB TECHNIKÁK

CSAPATÉPÍTÉS, JÁTÉKOK

- Ebben a gyűjteményben csoportépítő, kommunikációs és ráhangoló-hangulatoldó játékokat találunk.
- Ezen az oldalon folyamatosan frissülő témák, megfontolandó szempontok, feldolgozandó kérdések olvashatók.
- Itt pedig módszertani ötletekből inspirálódhatunk.



EGYÉB TECHNIKÁK

Ezek a hetek a gyerekek számára is szorongással teliek lehetnek, hiszen egyik napról a másikra változtak meg a mindennapjaik, az életük megszokott keretei. Segíthetünk nekik a kiegyensúlyozottságuk, nyugalmuk megtalálásában, felfedezésében is, ami egy jó alapot teremthet az ezt követő közös munkára. Ebben segítségünkre lehetnek a következő oldalak:

- gyerekeknek szóló meditációk iskolai alkalmazásra fejlesztve
 - belső csend oktatóprogram:
 - hanganyagok
 - alkalmazási kisokos



**SEGÍTSÉGKÉRÉS
(KRITIKUS HELYZETEK)**

TECHNIKAI NEHÉZSÉGEK

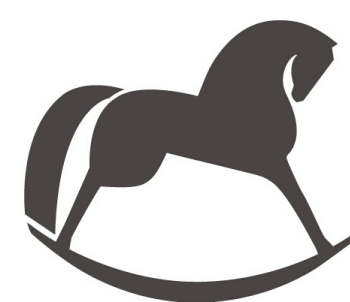
MENTÁLIS TERHELÉS

INTERVENCIÓ



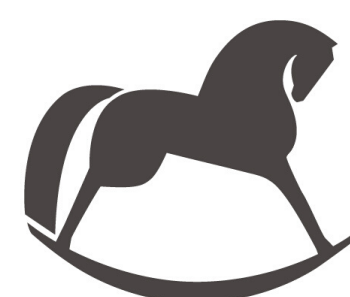
TECHNIKAI NEHÉZSÉGEK

Közel 90.000 tagjával az online otthonoktatás Facebook-csoportban a közösség a legtöbb kérdésre azonnal érdemben válaszol, illetve a korábbi bejegyzések között is megtalálhatjuk a minket érdeklő témákat és megoldásokat.



MENTÁLIS TERHELÉS

Egy olyan komoly veszélyhelyzet, amivel manapság élünk együtt, sok szorongást okoz a gyerekekben és a felnőttekben egyaránt. Felnőtteként gyakran kell gondoskodnunk másokról (családtagokról, szomszédokról, ismerősökről), illetve ha felelősen otthon maradunk, sokszor kell új szerepekben is helyt állnunk: nemcsak szülőként, házastársként, háztartásvezetőként, hanem bizony gyakran kell egyszerre tanárnak, szakácsnak, animátornak, kreatív és szórakoztató játszótársnak lennünk, amellett, hogy dolgozunk is. Ez különösen megterhelő lehet, ha az egyébként is rengeteg napi nehézség és változás mellé pedagógusok is vagyunk.



Tehát felelősek vagyunk azért, hogy 20, 30, 40 vagy több gyerek is haladjon a tanulmányaiban.

Az pedig újabb hatalmas terhet róhat ránk, hogyha ezeknek a gyerekeknek a lelki állapota és a szülők rengeteg problémája is nálunk landol. Hogyan tudunk ebben mégis valahogy jól lenni?

Ehhez próbálunk most néhány kapaszkodót nyújtani. Sokszor sokféle felületen hallani, hogy a gyerekeknek mennyire fontos a napirend. Ez ránk is ugyanúgy igaz.



- Keljünk és feküdjünk nagyjából azonos időben minden hétköznap!
- Alakítsunk ki magunknak „munkahelyet”! Ez egy olyan hely legyen, ahonnan tényleg dolgozunk, de ahonnan felállva le tudjuk tenni a munkát.
 - Legyen egy hely a lakásban, ami a miénk, ahol a legjobban érezzük magunkat, és ahol tudunk töltődni!
- Legyen kijelölt munkaidőnk, amikor tényleg dolgozunk, viszont a ezen kívül kerüljük az e-mailek olvasását, a tananyagok kidolgozását és a házik javítását!
- Ha vannak gyerekeink, legyen kijelölt tanulási idő nekik is, a szünetek alatt pedig mi is pihenjünk velük!
 - Minden nap adjunk legalább egy órát magunknak! Ezalatt nézhetünk ki az ablakon egy kávéval, amíg a család alszik, vagy olvashatunk verseket, festhetünk, színezhethetünk, süthetünk, jógázhatunk... Tulajdonképpen bármit megtehetünk, amitől jól érezzük magunkat.



• Legyen kijelölt idő a családjunkra, szeretteinkre! Ha van családjunk, és velük élünk, ez lehet közös társasozás, filmezés vagy bármi, amit szeretünk együtt csinálni. Ha egyedül élünk, az online térben egy karnyújtásnyira vannak szeretteink, tudunk beszélgetni, játszani vagy akár közösen sörözni is.

• Próbáljunk meg minden nap, de legalább minden második nap mozogni valamit! Rengeteg videó található a neten, ami segíthet minket ebben, ha nincs ötletünk. Online zumbaórától a gerinctornán át a gyilkos páros edzésig mindenfélét találunk. Most van lehetőségünk kísérletezni az otthon biztonságában.

• Tanuljunk relaxálni!

• Szánjunk időt az otthon is végezhető hobbikra, vagy keressünk újakat! Mikor máskor lenne lehetőségünk megtanulni horgolni vagy videót szerkeszteni?

• Tanuljunk valami újat!



- A hétvége legyen tényleg hétvége: pihenjünk, olvassunk, kiránduljunk, süssünk, vagy csináljunk bármit, amihez kedvünk – és amire lehetőségünk – van!
- Legyünk elfogadóak magunkkal! Lesznek napok és hetek, amik nem sikerülnek. Lesz, hogy nem tudunk olvasni, mozogni vagy bármi hasznosat csinálni. El fog jönni az a nap, amikor sírhatnénkunk támad, és nincs kedvünk semmihez. És ez rendben van. Ebben az időszakban próbáljunk egy kicsit lelassulni és megérteni, megkedvelni magunkat.
- Mindig van segítség, nem vagyunk egyedül! Sok online felület válaszol a kialakult helyzetre, amiről lentebb fogunk írni. Viszont ha mentális támogatásra van szükség, szakemberek ingyen kínálnak online beszélgetéseket az [alábbi honlapon](#).



INTERVENCIÓ

Előfordulhat, hogy akár nekünk, akár a – virtuálisan – felügyeletünkre bízott gyerekeknek segítségre van szükségük. Segítséget kérni sosem a gyengeség, hanem a felelősség jele. Akár egy problémás helyzet szemtanújaként, akár annak elszenvedőjeként kérnénk segítséget, ebben a táblázatban megtalálhatóak a segítő szervezetek, elérhetőségük, vállalásaik és ügyeleti idejük.

A Yelon szülőknek szóló oldalán folyamatosan frissülnek a jó gyakorlatok, lehetőségek, ötletek, tippek, a gyerekek pedig már Facebookon is elérik a Yelon nekik szánt üzeneteit.

Mert minden nehézsége mellett egy dolog biztos: **együtt vagyunk most ebben a helyzetben, és együtt fogjuk megtalálni rá a legjobb megoldásokat.**



**EZT AZ ANYAGOT A HINTALOVON
GYERMEKJOGI ALAPÍTVÁNY
SZAKMAI STÁBJA KÉSZÍTETTE.**



HINTALOVON

Gyermekjogi Alapítvány

Ha támogatnád a munkánkat és több, hasonló anyag elkészítését:

- hívd a 13620-at, vagy küldj egy SMS-t;
- ajánld nekünk az adód 1%-át;
- vagy
- legyél a rendszeres támogatónk!

Köszönjük!