**Mit tegyünk a zökkenőmentes otthoni tartózkodás érdekében?**

**IRÁNYELVEK**

1. **Folyamatos kommunikáció a gyerekekkel**, de ezt csak akkor tegyék, ha nincsenek zaklatott állapotban. **Tartsák be és magyarázzák el a higiéniai szabályozásokat**, vezessenek be erre otthon protokollt. (Pl. kézmosások száma és ideje)
2. **NAPIREND** kialakítása: Rendkívül fontos szempont, hiszen az iskolában és óvodában a gyerekek ahhoz vannak hozzászokva, hogy hasonlóképpen zajlanak a napjaik. Mivel a digitális munkarend bevezetése valószínűleg az összes oktatási intézményben másképpen fog zajlani, kérem, hogy ehhez próbáljanak alkalmazkodni. Igyekezzenek **következetesen betartani az előre meghatározott napirendet** (jó, ha van hozzá vizuális támogatás: táblázat/ábra/képek).
3. **SZABÁLYRENDSZER**: Segíti a békés együttélést a zárt térben, ha vannak szabályok, amelyekre támaszkodni tudunk. **Néhány egyszerűen megfogalmazott, biztonságot elősegítő elv bevezetése**, amelyeket nagy eséllyel már alkalmaznak is otthon, de eddig nem hívták fel rá egységként a gyerekek figyelmét.

**Példák:** Vigyázunk egymás testi épségére! (verekedés, veszélyes helyzetek elkerülése érdekében); Kedvesen szólunk egymáshoz! (verbális agresszió elkerülésére); Tiszteletben tartjuk, ha valakinek csendre van szüksége. stb.

1. **FELADATOK:** Jó, ha a tanuláson kívül más feladatokat is kapnak a gyerekek (személyre és életkorra szabottan), mert ez **elősegíti a felelősség kialakítását, összetartást közvetít és növeli az önértékelést**. (Példa: Pisti hétfőn felporszívóz, kedden bepakol a mosogatógépbe, szerdán az ő felelőssége a kutyát megetetni, stb.) Ehhez is segítséget nyújt, ha van vizuális támogatás – mondjuk egy táblázat.
2. **KORLÁTOZÁSOK**: A válsághelyzetre való tekintettel fontos az is, hogy a korlátozások is életbe lépjenek a békés együttélés érdekében. Legnagyobb problémát általában a digitális eszközök használata jelenti. Segít, ha előre megbeszélik, hogy **pontosan mikor és mire használhatja a gyermek a laptopot/tabletet/telefont, stb.** Hasznos, ha van **elkülönített idő a tanulásra, illetve egy korlátozott időtartam a játékra vagy netezésre** is.
3. **SAJÁT TÉR TISZTELETE:** Mivel bizonytalan időre össze lesznek zárva a családtagok, rendkívül fontos, hogy **mindenkinek legyen saját tere** (szobája vagy kuckója, de legalább íróasztala), ahová el tud vonulni, ha nem szeretné, hogy zavarják. Mivel sokan otthonról fogunk dolgozni, számunkra is rendkívül fontos, hogy a munkánkat zavartalanul végezhessük.
4. **Közös programok otthon: Többnyire** odabent fogunk tartózkodni az elkövetkezendő időszakban, így nagyon kreatívnak kell lennünk, ha szeretnénk lefoglalni a nagyobb aktivitást igénylő gyerekeket. Ehhez igyekszünk minél több ötletet továbbítani a közeljövőben.

Ha ezek szerint az irányelvek szerint igyekszünk szervezni az életünket, a járvány végeztével könnyebb lesz a visszailleszkedés is a hétköznapokba.

VIGYÁZZANAK MAGUKRA ÉS EGYMÁSRA!

***A II. Kerületi Pedagógiai Szakszolgálat munkatársai***