Hogyan őrizheted meg a gyermeked és saját magad lelki egyensúlyát?

A koronavírus járvány sajátos élethelyzetet teremtett.
A változások, a betegség miatti aggodalom, a jövővel kapcsolatos bizonytalanság megnehezítheti a családok életét.

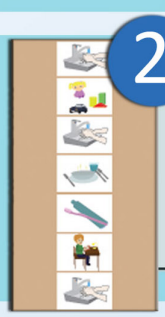
AOSZ Autisták Országos Szövetsége

1

Azzal, hogy bezártak az iskolák és a gyerekek otthon tanulnak nagy teher nehezedik a szülőkre.
Úgy érezheted, hogy nem kapsz elegendő segítséget, vagy egyéb feladataid miatt nem tudsz elegendő időt fordítani a gyermeked tanulásban való támogatására.
Ha ez így van, kérj több, konkrétabb segítséget a gyermeked gyógypedagógusától.

Fontos, hogy ne aggódj emiatt, most nem az intenzív tanulásnak van itt az ideje, nyugodtan add lejjebb az elvárásaidat, ha vége a veszélyhelyzetnek a gyermeked be fogja pótolni, amit most elmulaszt.

2



A napirend kialakítása segíthet ebben a helyzetben. A rendszeres, egyértelmű és kiszámítható tevékenységek és események nyugodtabbá tehetnek titeket.

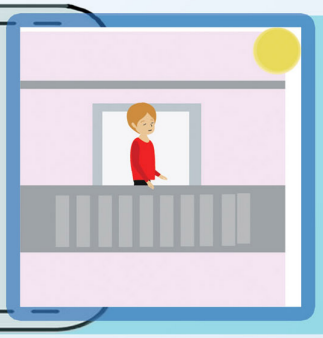
3

Az aggódás, a szomorúság, a szorongás, a düh érzése ilyenkor gyakrabban előfordulhat. Ez természetes. Több lehet a konfliktus.

Ha úgy érzed neked vagy a gyermekednek szüksége van rá, kérhetsz segítséget a gyógypedagógustól, a háziorvostól, pszichológustól vagy más szakemberektől.

4

A bezártság, a társaság hiányának érzése ellen az online vagy telefonos kapcsolattartás segíthet.
Ha a gyermeked használ napirendet, ott is jelezhetitek, mikor és kivel tud beszélgetni.
Neked is szükséged lehet arra, hogy beszélgethess a barátaiddal, családtagjaiddal, munkatársaiddal.

5

A mozgás, az ablakban, teraszon, kertben napozás, a különböző relaxációs technikák (pl. légzőgyakorlatok, meditáció) szintén segíthetnek a pszichés egyensúly megtartásában.