



A PSZICHOLOGUS TIPPJEI TIZENÉVESEKNEK A KORONAVÍRUS-HELYZETBEN

Otthon ülsz a családdal összezárva, a felnőttek feszültek, az iskolákat bezárták, a tanárok ezerrel pörögnek a távoktatáson, a barátaid messze, a telefonodon folyton pittyegnek az üzenetek... Adok pár tippet, hogy mit tehetsz *TE* azért, hogy jól viseld a helyzetet.

1. Először is, **tényleg ne menj sehova!** Nem véletlenül zárták be az iskolákat! Az iskolabezárásnak csak akkor van értelme, ha a fiatalok máshol sem találkoznak! Itt most ahhoz találsz néhány tanácsot, hogyan érezd magad jól *OTTHON*.

2. Másodszor is, fontos tudnod, hogy ez egy olyan helyzet, amikor természetes, hogy ha valaki tanácstalan, vagy stresszel. Mindenki másképp reagál, de mindenkinek időre van szüksége, hogy megtalálja a jó megoldásokat. Van, aki azt gondolja, hogy nagyon király, hogy otthon maradhat és azt csinál, amit akar. Van, aki úgy érzi, agyára megy a bezártság. *Ez mind rendben van.* Van, aki örül, hogy sokat lehet a családjával, és lehet olyan is, akinek ez egy kicsit túl sok most a szülőkből, testvérekből. Van, akinek nehéz, hogy nem tud találkozni egyes családtagjaival. Van, akinek könnyen megy az online kapcsolattartás, de van, akinek nehéz, ha video-konferencián látja magát. *Ez is mind rendben van. Légy ezért most türelmes MAGADDAL is és a többiekkel (még a felnőttekkel) is.*



3. Fontos, hogy tisztában légy a helyzettel és azzal, amit tehetsz! Ezért, **informálódj, de csak hiteles forrásból!** Beszélj a szüleiddel (vagy egy felnőttel, akiben megbízol) arról, amit olvastál, vagy ami esetleg felkavart! De ne foglalkozz ezzel állandóan, a túl sok információ is megterhelő lehet!

4. A felborult életritmus ellenére se ess szét! **Tegyél rendet a napjaidban!** Ha



rendszer van az életedben, az megtart téged, például *készíts egy napirendet!*

- Találd ki mikor kelsz fel, mikor fekszel le, és tarts be ezt minden nap!
- Mozogj, készíts mindennapi edzés tervet!
- Egyél rendszeresen és egészségesen!
- Tanulj rendszeresen!
- Foglald el magad, jó, ha találsz valami jó hobbyt!

5. **Tegyél azért, hogy megőrizd jó hangulatodat és optimizmusodat!** Ha pozitívan gondolkodsz, ellenállóbb leszel a külső nehézségekkel szemben, és a környezetedbe is lelket tudsz önteni.

- Iktass be minden nap tudatosan valami olyan tevékenységet, ami kikapcsol, ami élvezetes, vagy amiben nagyon jó vagy.
- Tartsd a kapcsolatot a barátaiddal minden nap!
- Vezess naplót a jó dolgokról! Minden este találd 3 jó dolgot a napból és írd fel magadnak! Oszd meg ezeket a többiekkel is!
- Állj ellen annak, hogy kritizálsz vagy hibáztatsz másokat, ez felesleges energia-pocsékolás mindenkinek! Inkább arra figyelj, hányan mozdultak már meg, és segítenek!
- Tarts néha “digitális detoxot”. Iktass be szüneteket, amikor félre rakod a mobilodat, vagy kikapcsolod az értesítéseket.



Ne feledd, hogy **NEM VAGY EGYEDÜL**, sok ember érez hasonlóan! Mindannyian azért dolgozunk, hogy a helyzet mihamarabb jóra forduljon! Összefogunk és menni fog!

Ha úgy érzed, hogy segítségre van szükséged – ami bármikor előfordulhat velünk, de ebben a helyzetben különösen –, akkor egy névtelenül és ingyen hívható szám gyerekeknek, szülőknek a Kék vonal: 116 111

Szöveg: Miklósi Mónika PhD

Grafika: Svindt Mária