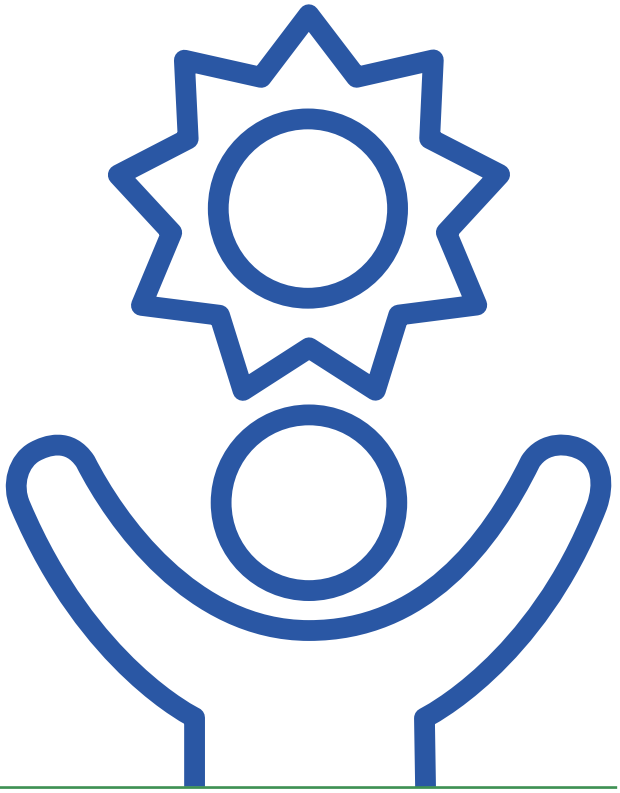
International Play Association: Játék krízishelyzetben

Mit tehetünk szülőként és gondozóként



international play association
promoting the child's right to play

Theresa Casey szavai. Tervező: Votepedro.

© IPA April, 2022

Kísérő levél

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET

FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI

ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT

ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTZÁSOKAT

MEGKÜZDENI A NEHÉZ, VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az Egyesült Nemzetek Gyermekjogi Egyezménye (UNCRC) meghatározza a gyermekek alapvető szükségleteit, beleértve a játékhoz való jogukat is. Az International Play Association (IPA) a Play in Crisis forrásokat azért fejlesztette ki, hogy a nehéz és kihívásokkal teli időkben információkkal és ötletekkel támogassa a szülőket és a gondozókat.

Olyan témákat iktattunk be, mint a játék fontossága válsághelyzetben, és a gyermekek játékigényére való reagálás, egészen olyan - a szülőket aggodalommal eltöltő kérdésekig -, mint például amikor a gyerekek a veszteség, a halál és a magány témáit építik be a játékukba.

Az IPA a játékot a gyermekkor alapvető és létfontosságú részének ismeri el, amit a gyermekek fejlődésének minden aspektusából nélkülözhetetlen részének tekintünk. Válság idején a játéknak jelentős terápiás szerepe van. Segíti a gyerekeket a normalitás és az öröm érzésének helyreállításában. Az IPA küldetése a gyermekek játékhoz való jogának, mint alapvető emberi jognak a védelme, megőrzése és előmozdítása. Reméljük, hogy ez az eszközkészlet segít teljesíteni ezt a küldetést, és arra biztatunk mindenkit, hogy ossza meg széles körben.

Együtt biztosíthatjuk, hogy gyermekeink olyan játéklehetőségeket kapjanak, amelyek elengedhetetlenek a boldogulásukhoz.

Robyn Monro Miller, az IPA elnöke, 2022

Az IPA Play in Crisis sorozatát – amely válság- és katasztrófahelyzetekben végzett játékkutatásunkon alapul – eredetileg a koronavírus-járványra való válaszul fejlesztették ki.

Felismertük, hogy a a játék abban is segít a gyerekeknek abban, hogy megbirkózzanak a háborútól való félelemmel vagy az otthonuk elhagyása okozta traumával.

A tanácsok alkalmasak otthoni játékra, átmeneti szálláson, menedékhelyen, valamint barátok, rokonok otthonában való játékra.

Őszintén köszönjük a fordítóknak és partnereinknek, akik segítettek bennünket a fordítás gyors elkészítésében 2022-ben.

A játék fontossága válság idején

A játék segít a gyerekeknek a fizikai és mentális jóllét megőrzésében, ami az egészséges és boldog gyermekkor elengedhetetlen része. A játék ugyanolyan fontos a válság, mint a természeti katasztrófák, a háború és a világjárványok idején.

Segít az érzelmek kezelésében, és abban, hogy fenntartsuk azt az érzést, hogy minden rendben van és úgy is marad.

Válság idején a játék a gyermeknek út ahhoz, hogy:

- megőrizzék érzelmi egészségüket
- fizikailag aktívak maradjanak
- mozogjanak egy kicsit
- lazítsanak és felejtsék el a gondokat
- értelmet kapjanak minden új tapasztalathoz és változáshoz a világukban
- megbirkózzanak a nehéz vagy ijesztő érzésekkel.

Játssz az egészségért és a boldogságért

Ha szeretné, hogy gyereke egy válságos időszakban is vidám legyen, és az életkorának megfelelően fejlődjön, igyekezzen minél több időt biztosítani neki a szabad játékra. Ha időt szakít a közös játékra és szórakozásra, jót fog tenni a gyermekével való kapcsolatának és saját lelkiállapotán is javít.

A játék emellett megvédheti gyermekét a válság által okozott negatív hatásoktól. Például:

- A játék szorosan kapcsolódik a kreativitáshoz – ösztönzi a képzelőerőt és elősegíti a problémamegoldást.
- A játék, a cselekvés és beszéd által segíti a kisgyermekek fejlődését és elősegíti a gondolkodás fejlődését is.
- Játszás során előfordulhat, hogy gyermeke cselekszik és újra és újra elismétli ugyanazt a cselekvést. Ez egy felnőttnek esetleg furcsa lehet, ugyanakkor ez az egyik módja annak, hogy a gyermek megértse azt, ami körülötte történik.
- Az érzések kifejezése segít a gyermeknek abban, hogy megbékéljen velük, és jobban tudja kezelni őket.
- A játék lehetővé teszi gyermeke számára, hogy biztonságosan fejezze ki haragját és frusztrációját anélkül, hogy másoknak kárt okozna, vagy saját magát károsítaná.
- A játék lehetővé teszi gyermeke számára, hogy fejlessze saját erősségeit és megküzdjön a megpróbáltatásokkal.

A legtöbbünk számára új helyzetet jelent az, hogy hosszú ideig otthon maradunk, és fizikailag elszakadunk a barátoktól, a családtól, a rutinoktól és a megbecsült helyektől. A játék egy természetes és aktív folyamat, amely segítségünkre lehet.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET

FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI

ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT

ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT

MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Gyermeke játékának támogatása a válság idején

A gyerekek természetükből adódóan játszanak. Általában az a legfontosabb, amit tehetünk ennek támogatására, hogy elegendő teret és időt adunk a gyermekeknek a mindennapi szabad játékra, és megértő hozzáállást tanúsítunk. Ha gyermeke azt látja, hogy ön örül, hogy játszik, még jobban fogja élvezni a játékot, miközben biztonságban is érzi magát.

Válság idején gyermeke várhatóan hosszú ideig otthon vagy bent lesz. Lehet, hogy fizikailag el vannak választva a barátoktól, a családtól, a rutinoktól és a számukra fontos helyektől. Ez egy új helyzet számukra – és legtöbbünk számára is.

Előfordulhat, hogy úgy látja, hogy gyermeke másképpen játszik, mint korábban. Lehetséges, hogy a gyerekek visszatérnek olyan játékformákhoz, amiket fiatalabb korukban élveztek. Előfordulhat, hogy olyan játékokat játszanak, amelyek betegséghez, veszteséghez vagy akár halálhoz kapcsolódnak. Játékukban olyan érzések jelenhetnek meg, mint a frusztráció, az unalom vagy a zavarodottság.

A gyermek játékára reagálva

A játék a gyerekek egyik fajta stresszkezelési módszere, amely segítségével megbirkóznak a nehéz helyzetekkel. A gyerekek játszás közben formálják meg gondolataikat, és az egyes helyzetekre adott válaszaikat.

Ha gyermekén nem látszik komoly szorongás, vagy elakadás a játékban, nyugodt lehet, a játék hozzátartozik ahhoz, ahogyan megbirkózik a problémákkal.

Előfordulhat azonban, hogy gyermeke a szokásosnál jobban támaszkodik önre, azért, hogy megbizonyosodjon arról, hogy van mivel játszania, és minden nap van elég helye és ideje játszani. Néha extra odafigyelésre lehet szükségük a gyerekeknek ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat és érezzék a gondoskodást.

Példák arra, hogyan támogathatja gyermeke játékát anélkül, hogy átvenné az irányítást.

- Várja meg, amíg meghívást kap a játékba. Ha gyermeke boldogan játszik, hagyja őt, ne avatkozzon bele.
- Segítsen hogy gyermekének ne kelljen megszakítania a játszást.
- Ha a gyerekek elmerülnek a játékban, ne kapcsolja be a TV-t vagy a játékkonzolt, ne tegyen fel kérdéseket vagy ne kérje meg őket, hogy hagyják abba a játékot valami más tevékenység miatt.
- Hagyja gyermekét felfedezni és hibázni.
- Hagyja, hogy gyermeke próbálkozzon és alkalmazza saját ötleteit anélkül, hogy azt érezné, hogy butaságot csinál, vagy hogy ítélkeznek felette.
- Hagyja, hogy gyermekei saját tempójukban fejlesszék készségeiket.
- Nagy a kísértés, hogy segítsen a gyermekének, ha valami nehézséget okoz neki, de ő így tanul, hagyjuk meg neki a lehetőséget erre.
- Hagyja, hogy a gyerekek megválasszák játékaik témáit. Még ha a témák nehéznek vagy felkavarónak tűnnek is, ez az ő játékuk.

Ezek általános tippek gyermeke játékának támogatására. Bízzon saját ítéletében.

Előfordulhat, hogy gyermeke szeretne önnel játszani, vagy egyszerűen csak a közelében lenni, így biztonságban és gondoskodásban érzi magát. Előfordulhat az is, hogy játék közben szeretne egyedül lenni – például ha nem szokott hozzá, hogy ilyen sok időt töltenek el közösen.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET

FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI

ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT

ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT

MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

A gyermekek játéka:

Ha a szokásosnál hosszabb ideig van együtt gyermekével, az lehetőséget ad arra, hogy megértse, hogyan játszik. Olyan új szokásokat építhet be az életébe, amelyek mindkettőjüknek megfelelnek. Ez egy esély arra is, hogy élvezze a játékosságot – és arra is, hogy ön is hasznosnak érezze a közös játékot.

A gyerekek játéka nem mindig egyforma. Előfordulhat, hogy gyermeke szeretne egyedül játszani, máskor viszont szívesebben játszik együtt másokkal. Előfordulhat, hogy szeretnek online játszani, olyanokkal, akikkel most együtt laknak, estleg egy kisállat, baba, vagy plüssmaci lesz ideiglenesen a társuk.

Van úgy, hogy gyermeke az aktív, energikus játékot élvezi. Máskor esetleg valami csendesebbet vagy kreatívabbat választ. Ezek mind természetes játékmódok.

Az, hogy most lehetősége van jobban odafigyelni az éppen játszó gyermekére, minőségi és szeretetteljes közös időtöltést is jelenthet. Segíthet őnnek

- jobban megismerni a gyermekét
- felismerni az érzéseit
- megismerni, hogy mivel foglalkozik legszívesebben
- olyan szokásokat, rutint kialakítani, ami a gyereknek és önnek is élvezetes és megnyugtató.

Néhány tipp a játékra való reagáláshoz

- Várjon mielőtt bekapcsolódna gyermeke játékába.
- Először csak nézze és hallgassa, hogy mi történik, mit csinál a gyerek?
- Gondolokzzon el azon, ahogy játszanak. Mi történne, ha hirtelen becsatlakozna? Ha gyermeke biztonságban van, biztosan csatlakoznia kell?
- Döntse el, hogy cselekszik-e. Miután várt egy kicsit, megfigyelte, meghallgatta és elgondolkodott, jobban meg tudja ítélni, hogy gyermeke szeretné-e, ha csatlakozna.
- Reagáljon. Utána elgondolkodhat azon, hogyan változtatta meg a részvétele a gyermeke játékát. Például megakasztotta a játékot? Még élvezetesebbé tette? Megnyugtatta őket?

Úgy tűnik, hogy a gyerekek általában tudják, ha egy másik gyerek játszani akar, vagy egyedül akar maradni. Lehet, hogy a felnőtteknek emlékeztetniük kell a gyerekeket arra, hogyan kell ezt megoldani. Az egyik módja annak, hogy megtudja, jól csinálja-e, ha gyermekének megengedi, hogy elküldje önt!

Előfordulhat, hogy gyermeke különböző módokon mutatja meg, hogy szeretné, ha játszana vele – nem csak úgy, hogy kimondja. Például gyermeke:

- vicces arckifejezéseket csinál
- vállon veri szülőt, majd elfut
- odabújik a szülőhöz
- az szülő közelében lézeng
- valami bosszantó dolgot csinál, hogy felkeltse a szülő figyelmét
- játékokat hoz, amiket megmutat

Különböző módokon csatlakozhat be a gyereke játékába. Lehet úgy, hogy játszik a gyermekével, de lehet másképpen is:

- Kialakíthat vagy segíthet kialakítani neki egy játszósarkot, amely akár lehet egy kartondoboz vagy egy hely a kanapén
- Énekelhet egy dalt, zenélhet, vagy mesélhet neki
- Ráhangolódhat a gyermeknek a játék során megjelenő érzelmeire, és segítheti őt abban, hogy kijátssza magából ezeket az érzelmeket a háztartásban megtalálható játszásra használható eszközök segítségével
- Kereshet valamit, amivel játszani lehet – például bunker készítéséhez egy lepedőt, vagy csészéket és tányérokat egy képzeletbeli kávénak.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET | FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI | ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT | ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT | MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Játékok, amelyben nehéz témák, például a veszteség, a betegség és a halál jelennek meg

A gyerekek sok jót kapnak a játékból – például szórakozást, kikapcsolódást, izgalmat és társaságot. A játéknak emellett fontos készségfejlesztő hatása van, illetve segít megbirkózni a nehéz, ijesztő vagy zavaró dolgokkal.

A felnőttek számára fájó lehet, amikor azt látják, vagy hallják, hogy gyerekeik olyan témákat jelenítenek meg a játékukban, mint a veszteség, a halál, a betegség és a magány. Úgy találhatják hogy ezek nehéz érzelmeket hoznak felszínre. Vagy éppen tiszteletlenségnek érzik az ezekkel való játékot.

Természetes, hogy így érzi, el akarja terelni a témát és meg akarja védeni gyermekét, ha játéka nehéz témákat érint. Segíthet ha arra gondol, hogy a gyerekeknek továbbra is szükségük van és akarnak is játszani akkor is, ha nehéz időszakon mennek keresztül.

Ez a fajta játék segíthet gyermekeknek:

- megbirkózni egy nehéz helyzettel
- kezelni az érzelmeiket
- azt érezni, hogy a dolgok ellenőrzés alatt állnak
- feltenni a bennük lévő kérdéseket
- fejleszteni a képességüket, hogy megbirkózzanak más kihívásokkal, amelyekkel az életben szembe kell nézniük.

Példák nehéz témákat tartalmazó játékra

- Olyan jelenetek eljátszása, amelyeket gyermeke látott vagy hallott otthon, a tévében vagy az interneten – például kórházi osztályok, temetések, bajba jutott emberek, egymást segítő emberek, politikusok, akik bejelentéseket tesznek.
- Események újrajátszása és a végeredmény megváltoztatása – például annak eljátszása, hogy valaki elkezd felépülni egy betegségéből, vagy valaki megnyeri a harcot.
- Játszani azzal, hogy a problémákra megoldást találjanak– például olyan szuperhősök bevonásával, akiknek a neve a vírushoz köthető.
- Képzelt karakterek létrehozása, amelyek olyan dolgokat ábrázolnak, mint a vírus, a tudósok, a katonák vagy a halál.
- Elmagyarázni, mi történik egy mackóval, babával vagy testvérrel, vagy leszólni őket, mert nem tartják be az új szabályokat.
- Érzéseik kinyílvánítása – például harag, félelem vagy magány – eljátszása és viccessé, eltúlzottá vagy izgalmassá tétele.
- Egy szeretett személy halálának vagy temetésének eljátszása, hogy valódi érzést keltsen.

A játék segít a gyermekének abban, hogy érzéseit megélje, ahelyett, hogy magába temetné őket

Bár az ilyen típusú játékok felkavaróak lehetnek, segíthet ha megérti, hogy gyermeke miért játszik így. Az ilyen típusú játékok lehetőséget teremtenek az Ön számára:

- jobban megérteni, hogyan érzi magát gyermeke, és hogyan küzd meg a problémákkal
- észrevenni, ha valamit félreértettek – például, hogyan terjed a koronavírus, meddig tart a járvány vagy a háború
- megnyugvást találni
- megosztani velük az ön származásából, hitéből vagy örökségéből származó rituálékat és hagyományokat. Ezek olyan dolgokra vonatkozhatnak, mint az emberekről való gondoskodás, a temetési szertartások, az élet ünneplése
- az életkoruknak megfelelő információkat adni nekik, hogy jobban megértsék az aktuális helyzetet.

Érzéseink befolyásolhatják, hogyan reagálunk a gyerekek játékára. Lehet, hogy gyermeke játéka kellemetlenül hat magára, ugyanakkor nekik fontos lehet, hogy így játszanak.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET

FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI

ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT

ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT

MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLEMES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Zajos, vagy romboló játék koordinálása

A gyerekek néha arra használják a játékot, hogy:

- megoldják a nehezebb érzelmi problémákat
- teszteljék, hogy hogyan reagál a szülő
- elégedettséggel vagy az irányítás érzésével töltse el őket.

Gyermeke egy teljesen új fajta élményt él át, olyat, ami még a felnőttek számára is összezavaró és ijesztő.

A játék nagyon fontos módja annak, hogy gyermeke megértse azt, amit hall, lát és érez. Nehéz lehet azt érezni, hogy a választási lehetőségeket elvesztették, és nemigen lehet tudni, meddig tart ez a helyzet.

Hogyan nézhet ki a játék, amikor a gyerekeknek ijesztő, zavaró érzései vannak?

A játék az egyik módja annak, hogy a gyerekek megtanuljanak alkalmazkodni a változásokhoz. Játszásuk módja változó lehet – lehet hangos és romboló, vagy csendes és nyugodt. Íme néhány példa a játékra, amelyeket láthat:

- Nagyon zajos – például kiabálós, hangosan énekelős, dobolós vagy valamit hangosan ütögetős.
- A frusztráció kiélése játékokon, tárgyakon keresztül. Párnák ütögetése, plüssjáték kidobása.
- Valamilyen saját készítésű tárgy tönkretételése. Például egy kép széttépése vagy egy korábban épített tornyokat szándékos lerombolása
- Bekuckózás szűk helyekre – például kartondobozba, ágy alé, lepedőből és párnából készült bunkerba.
- Játékos verekedés és zabolátlan, durva játék a szülőkkel vagy a testvéreikkel.

Néha még nagyobb gyerekek, vagy tinédzserek is élvezik ezt a fajta játékot. Nekik is szükségük lehet időre és térre, hogy kijátsszák magukból a feszültséget.

Mit tegyek a jelenlegi, talán ideiglenes lakhelyemen, ha gyerekeim durva, zajos játékokat játszanak?

Már az is segíthet, ha tudja, hogy gyermeke így tanul meg megbirkózni egy új helyzettel. Azonban attól függően, hogy hol, milyen térben él, nehéz lehet ezt a helyzetet kezelni.

- Beszéljen a szomszédaival, ha aggódik amiatt, hogy az ilyen típusú játék hangja milyen hatással van rájuk. Vannak, akiknek nagy örömet okoz, amikor hallják, hogy gyerekek játszanak, de mások úgy érzik, hogy ez megzavarja őket az alvásban, vagy más tevékenységekben. Némi kompromisszumra és megfontolásra lehet szükség mindkét oldalon.
- Keressen olyan játékot gyermeke számára, ami nem gond, ha elszakad vagy elromlik – például régi lepedőket, kartondobozokat és párnákat.
- Szerezzen be játékgyurmát vagy más formázó agyagot amit nyugodtan nyomkodhat, szúrkálhat. Ha van tartalék lisztje és olaja, elkészítheti saját gyurmáját.
- Ha gyermeke elég idős, beszélje meg vele, hogy mikor szabad zajongani és mikor kell csendesebbnek lennie.
- Adjon gyermekének valamit, amivel nagy zajt kelthet – például szemeteskuka-fedelet, vagy edényeket. Hagyja, hogy egy meghatározott ideig annyi zajt csapjanak, amennyit csak akarnak – amennyit ön és a szomszédok elbírnak –, elmagyarázva, hogy ha lejár az idő, el kell pakolniuk a dolgokat.
- Tudassa gyermekével, hogy megértette, hogy szüksége van a játszásra. Mondja el neki, hogy segíteni szeretne nekik játszani anélkül, hogy szükségtelen kárt okoznának maguknak, és más embereknek, ott ahol élnek.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET

FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI

ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT

ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT

MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Maszatolós játék

Bármekkora gyerekről legyen is szó, élvezetes lehet számára egy olyan játék, aminek során maszatos lesz, bekoszolódik a ruhája. Ezt nem mindenki tűri jól.

A rendetlenség, a maszatosság a játék természetes velejárója. Vele jár, hogy:

- minden érzékszervének segítségével felfedezi, hogy hogyan néznek ki a dolgok, milyen az illatuk, milyen hangot adnak ki
- kreatív és ötletes
- megtanulja, hogy hogyan működnek a dolgok – például mi történik, ha a színek keverednek, hogyan csordogál a víz, vagy hogyan úsznak a buborékok
- jó érzéssel tölti el, amikor valamit összenyom, szétszed és rendetlenséget vagy sarat csinál
- élvezi a csobbanást, kuncogást, csiklandozást

Koronavírus és maszatolós játék

Ezzel a témával kapcsolatban lehet, hogy gyereke ilyesmiket játszhat:

- megismeri a vírusokkal, kórokozókkal kapcsolatos érzéseit, és hogy hogyan vándorolnak ezek egyik helyről vagy emberről a másikra.
- lehet, hogy modelleket, vagy képeket készítenek arról, hogy szerintük milyen egy vírus és hogyan működik. Esetleg saját személyiségükkel ruházzák fel.

Ha gyermeke ezt csinálja, a következőkkel segítheti őt:

- lehetővé teszi számukra, hogy szabadon játsszanak, hogy úgy tudják megoldani a dolgaikat, hogy közben megértsék, mi történik
- játékukat kiindulópontként használják a koronavírusról, a háborúról és azok hatásairól szóló beszélgetésekhez.

Tippek a rendetlen, maszatos játék kezelésére

Nehezebb lehet a rendetlenség kezelése - vagy a ruhák kimosása és szárítása -, ha a szokásosnál többet vannak otthon, vagy ha éppen az otthonától távol kell élnie . A gyerekek is aggódhatnak, hogy feszültséget okoznak a családnak.

A legfontosabb az, hogy megpróbálja megtalálni azt az egyensúlyt, amely a családja számára működik. Íme

- Tudassa gyermekével, hogy nem bánja, hogy elázik vagy kicsit rendetlen lesz, amikor játszik.
- Maradjon meg néhány régi ruha, amelyet szívesen visel gyermeke, ha rendetlenné válik.
- Vonja be gyermekét a takarításba, a rendetlen ruhák és játékok válogatásába.
- Fedje le a padlót vagy az asztalt régi ruhával vagy újsággal.
- Hogy hol csinálhat rendetlenséget és hol nem.
- Ne feledje, hogy a fürdőszobák általában tökéletesek a rendetlen és nedves játékhoz.

Dolgok, amikkel játszani lehet

Bár azt gondolhatja, hogy játszani csak játékokkal lehet, a gyerekek sok olyan dologgal játszhatnak, ami ösztönzi képzelőerejüket és találékonyságukat. Sokféle módon játszhat például kartondobozokkal használt papírlapokkal.

Felkészülés

- Győződjön meg arról, hogy a dolgokat megfelelően kimosta és megszárította, mielőtt gyermeke játszik velük.
- A fulladásveszély miatt kerülje a műanyag zacskókat és a csomagolást, különösen, ha kisgyermekek vannak a közelben.
- Ne felejtse el a hivatalos higiéniai tanácsokat, és segítse gyermekét is, hogy betartsa őket.
- Használja az ítélőképességét a törékeny dolgokkal kapcsolatban. Gondolja át, nem bánná-e, ha elszakadnak, összekuszálódnak, vagy összetörnek.
- Kerülje az olyan apró dolgokat, mint például a palackok fedelei, amelyektől kisgyermekek megfulladhatnak.
- Ellenőrizze az éles széleket.

Íme néhány ötlet azokról a dolgokról, amelyeket a ház körül találhat gyermeke számára.

Csomagolás és újrahasznosítás

Felajánlhat gyermekének néhány olyan dolgot, amelyet már kidobna. A játék kiváló újrahasznosítási mód

- Felajánlhat gyermekének néhány olyan dolgot, amelyet már kidobna. A játék kiváló újrahasznosítási mód
- Alufólia, alumínium ételtálca, celofán csomagolás
- Kartondobozok – például gabonadobozok, tojástartók, vécépapírgurigák vagy csomagolódobozok.
- Műanyag palackok és tartályok

Háztartási cikkek

Sok olyan tárgy, amit a mindennapokban használ, kiválóan alkalmas játszásra:

- Lepedők, paplanok, párnák, régi ruhák
- Székek, asztalok, kartondobozok
- Fazekak, serpenyők, fakanalak
- Papírok, kréta, lufi, festék
- Zsinór, gumiszalagok, csapok, gemkapcsok.

Ötletek, amiket csinálhatnak

- Készítsen modelleket, bábokat, pajzsokat és hangszereket.
- Játsszanak boltosat, iskolást, főzőset, bankosat, de eljátszhatnak postahivatalt, szépségszalonot, kórházat vagy kávézót is.
- Játsszanak öltözködőset, játsszanak el tévéműsorokat, szappanoperákat, vagy drámákat.
- Csökkenthetik a frusztrációt a párnák püfölésével vagy a kartondobozok összepréselésével. Az ilyen tevékenységek nem okoznak kárt, és mégis segítenek a feszültég levezetésében.
- Gyűjtse össze és rendezze el azokat a dolgokat, amelyekkel a vízben játszhat.
- Csináljon egy kis beltéri kertet, ültessen magokat, és figyelje a növekedésüket.

Természetből származó tárgyak

A természetes dolgokat, mint például a maghüvelyeket, kagylókat, növényeket, gallyakat, rudakat, kavicsokat és köveket mindig használták a játszáshoz. Lehet, hogy talál néhányat a ház körül, vagy a környező utcákban. Ha közösen összegyűjtik őket, bent is jól lehet velük játszani.

- Kevés dolgot gyűjtsön össze a természetből, minél kevésbé zavarja meg a természetes élőhelyeket.
- Ne sértse meg a növényeket, fákat, élőhelyeket, fészkeket stb.
- Ha teheti, vigye vissza a tárgyakat a természetbe, miután játszott velük.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET | FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI | ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT | ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT | MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Theresa Casey szavai. Tervező: Votepedro. © IPA April, 2020

Használd ki a szabadban töltött idődet

A szabadban töltött idő jót tesz lelki és testi egészségünknek. Enyhítheti a családon belüli feszültséget is, amelyet az összezártság okoz.

Vigyázzunk egymásra és magunkra a koronavírus ideje alatt

Lehetséges, hogy minden nap rövid időre kimehet edzeni. Az útmutatás országonként eltérő, és az ország helyzetétől függően változhat. Mindig kövesse a hivatalos útmutatást, bárhol is van.

- Ha kimegy, mindig tartson megfelelő távolságot
- Mosson kezet, amint hazaér.
- Amikor a pandémia felívelőben van, ne találkozzon olyan emberekkel, akikkel nem él együtt – még barátokkal és más családtagokkal sem.
- Kerülje az edzést olyan forgalmas helyeken, ahol nem tud két méter távolságot tartani a többi embertől.

Hozza ki a legtöbbet a szabadban való tartózkodásból

Akár a város utcáin, egy parkban vagy vidéken tölti az időt, a természet mindenhol körülveszi.

- Szánjon egy kis időt, nézzen körül, és beszéljen gyermekével arról, amit lát és érez.
- Öleljen meg egy fát, üljön le egy sziklára, nézze meg a gazokat a járda repedéseiben.
- Tanulja meg a környékén talált növények, fák és madarak nevét. Hányat tud észrevenni, amikor kint van?
- Figyelje meg az időjárást és készítsen előrejelzést – meg tudja tippelni, milyen lesz az időjárás a nap folyamán, holnap vagy a jövő héten? Mit szólna, ha időjárási naplót vezetne rajzokkal és feljegyzésekkel?
- Fotózzon, rajzoljon, írjon verseket, meséljen.
- Ismerje meg, milyen ételeket fogyaszthat, amelyek vadon nőnek a helyi környezetben. Gyűjtsön belőlük, főzzön a felhasználásukkal
- Válasszon egy helyet, amelyet rendszeresen meglátogat – például egy fát, bokrot, folyót –, és figyelje meg, hogyan változik napról napra. Nyílnak a levelek és a bimbók? Élnek ott rovarok?
- Menjen ki a nap különböző szakaszaiban, ha a helyi előírások megengedik – kora reggel, napkeltekor, délben, alkonyatkor, és éjszaka. Figyeljék meg a Nap, a Hold, az árnyékok, a fények változásait

Egyszerű kültéri játékok

- Tárgykereső játékok – lehet kapni ezekhez való munkafüzeteket
- Kincsvadászat
- Helyben ugrálás, hátrafelé járás, kézenállás, kocsikerék kipróbálása, tócsákban ugrálás, árnyékok kergetése
- Mesemondás, fantáziajátékok, a képzeletet megmozgató játékok
- Rajzolás krétával járdára
- Tollaslabda és játékok ütőkkel, labdákkal és karikákkal
- Olyan játékok, amelyeket gyermeke az iskolában vagy az óvodában játszik. Kérje meg, hogy mutassa meg miket játszanak
- Vigyenek magukkal otthoról apró játékokat – például játékállatokat vagy autókat, amelyekkel a szabadban játszhat
- Egyensúlyozó játékok – például járdaszegélyeken vagy vonalakon a járdán
- Gyűjtsön kavicsokat, ágakat, leveleket, amelyeket hazavihet és játszhat velük.

MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET | FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI | ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT | ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT | MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Internet és képernyő alapú tevékenységek és játék – az egyensúly megtalálása

A legtöbb család ésszerű egyensúlyt szeretne találni a képernyő előtt eltöltött idő és az egyéb típusú játékok és tevékenységek, köztük a családra fordított idő között.

Ha hozzáfér a képernyőkhöz, ezek segítségével gyermeke a következőket teheti:

- tartja a kapcsolatot barátaival és családjával
- megosztja tapasztalatait, aggodalmait és ötleteit
- nevet és jól érzi magát
- elmerül egy olyan játékban, amely a teljes figyelmét leköti
- kreatív tevékenységekben vesz részt
- információkat, híreket, tanácsokat ér el

Érthető, hogy a jelenlegi válságban lazítunk néhány szokásos szabályon. De ha a gyerek az egész napot a képernyő előtt tölti, az negatív hatásokkal járhat. Többek között fontos lehetőségeket és élményeket veszíthet el. Ha közvetlenül lefekvés előtt néz filmet, vagy játszik számítógépes játékot, lehet, hogy nehezebben nyugszik meg, és alszik el.

Néhány módja annak, hogy segítsen gyermekének megtalálni az egészséges egyensúlyt

- Mutassa meg, hogy érti és érdeklődik az iránt, amit csinál. Tudassa vele, hogy, hogy a képernyő előtt játszani nem jó vagy rossz dolog, csak egy fajta tevékenység. Kipróbálhatja valamelyik játékot, vagy megkérheti a gyermekét, hogy tanítsa meg az általa kedvelt alkalmazások használatát.
- Mozogjon. Ösztönözze gyermekét, hogy tartson rendszeres szüneteket, ahelyett, hogy folyton ülne, vagy feküdne.
- Sétálhatnak, ugrándozhatnak, kerékpározhatnak... legyenek mozgásban
- Legyenek kint. Ha lehetséges és biztonságos, segítse gyermekét a házon kívüli mozgásos tevékenységekben.
- Nézzen ki az ablakon. Jót tesz, ha gyermeke szeme a horizontra vagy a távoli épületekre nézve fókuszt vált.
- Próbálja meg az étkezési időket képernyőmentesen tartani. Így lesz egy kis idő, amit beszélgetéssel tölthetnek, és az elfogyasztott éltelt is jobban meg tudják becsülni.
- Lefekvés előtt próbálja meg kerülni a képernyőt. Így könnyebb lesz az elalvás és a reggeli felkelés is.
- Tervezzenek együtt. Beszélje meg gyermekével, hogy mennyi ideig tartja megfelelőnek naponta a képernyő használatát. Kérje meg, hogy készítsenek tervet, és kérdezze meg meg, mi segítene neki, hogy tartsa magát a tervhez.
- Próbálja meg elkerülni hogy folyamatosan a válságról, a vírusról, a háborúról olvassanak, Próbáljon tudatos döntést hozni az értesítések kikapcsolása vagy elnémítása mellett. És próbálja meg naponta csak néhányszor nézni a híreket.
- Emlékezzen. Az idősebb gyerekek szívesen csinálnak olyan dolgokat, amelyeket kisebb korukban csináltak, vagy játszanak kedvenc régi játékaikkal. Ez megnyugvást és biztonságérzetet adhat nekik.

Csecsemők és egészen kicsi gyerekek

A csecsemőket vonzhatja a képernyő. Ez különösen igaz, ha a körülöttük lévő emberek képernyőt használnak. De a legfontosabb dolgok, amelyekre a csecsemőknek és az egészen kisgyermekeknek

- ölelés, csiklandozás, simogatás
- körülnézni, szemüket a különböző formákra, arcokra és távolságokra összpontosítani
- az emberek szemkontaktust teremtenek velük és mosolyognak
- kézzel, lábbal, szájjal és testtel megérinteni a dolgokat
- az emberek bababeszéddel, mondókákkal és altatódalokkal beszélgetnek velük.

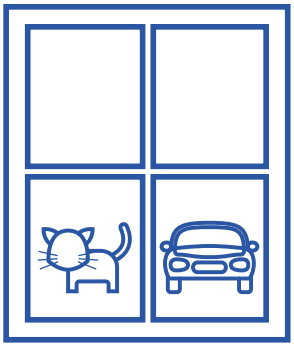
MEGŐRIZNI AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGET | FIZIKAILAG AKTÍVNAK MARADNI | ELLAZULNI ÉS FÉLRETENNI A GONDOKAT | ÚJRAÉRTÉKELNI A TAPASZTALATOKAT ÉS A VILÁGBAN TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOKAT | MEGKÜZDENI A NEHÉZ VAGY FÉLELMETES ÉRZÉSEKKEL

Az IPA játék krízisben sorozat célja, hogy egyszerű tanácsokon és javaslatokat keresztül segítséget nyújtson önnek és gyermekének, hogy a játszással könnyebben átvészelje ezeket a nehéz időket.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

Játék, amikor nem tud kimenni a szabadba



Bármilyen válság, mint például a koronavírus-járvány, egy háború vagy egy természeti katasztrófa, szokatlan és nehéz élményeket okoz a gyerekeknek és a családoknak. Az egyik ilyen, hogy nem hagyhatja el a lakást, vagy házat, esetleg óvóhelyet.

Ez különösen nehéz lehet, ha a lakóhelye zsúfolt, vagy nincs túl sok magánélete a szomszédoktól.

A stressz vagy idegesség teljesen érthető. Fontos, hogy vigyázzon magára, és megtalálja a kikapcsolódás módját.

Íme néhány javaslat, amelyek segíthetnek.

- Ne feledje, hogy gyermekének nem arra van szüksége, hogy ön tökéletes szülő legyen. Tudnia kell, hogy szeretik őt és törődnek vele.
- Ha gyermeke boldogan játszik, jó, ha hagyja, hogy játsszon, amíg Ön pihen, kikapcsolódik.
- Nem baj, ha a gyermeke néha unatkozik. A gyermekenek nincs szükségük arra, hogy állandóan szórakoztassák őket.
- Amikor gyermekével játszik, próbáljon megfeledkezni a többi aggodalmáról. Koncentráljon arra, hogy élvezze a vele való játékot.
- Nyugodtan ki lehet mondani, hogy most eleget játszottam, pihennem kell, vagy valami mást kell csinálnom. Ha előtte valóban közösen játszottak, a gyermek előbb-utóbb el fogja fogadni, hogy önnek is szüksége van külön töltött időre.

A játék a világhoz való kapcsolódás egyik módja. Íme néhány javaslat az otthoni játékokkal kapcsolatban.

Az ablakon kinéző játékok

- Számolja meg a látható autók, macskák vagy emberek számát.
- Alkosson történeteket a látottakról. Például mit tervez a macska? Mi a neve? Milyen lenne a világ, ha te lennél a macska?
- Látod, hogy este égnek az utcai lámpák, reggel pedig kikapcsolnak? Meghallod a pillanatot, amikor a madarak reggel énekelni kezdenek, és letelepednek éjszakára?
- Éjszaka keresse a csillagokat és a Holdat, a tükröződéseket és az árnyékokat, a madarakat, a denevéreket és más vadvilágot mozgolódni.

Mindig figyeljen gyermeke biztonságára, amikor az ablakok közelében tartózkodik.

Vigyen be egy kis természetet a lakóhelyébe

- Nézzen körül, keressen olyan dolgokat, amelyekkel játszhat és természetes anyagokból vannak – fakanál, fonott kosarak, pamut, selyem, kavics vagy toll.
- Próbáljon meg egy kis beltéri kertet nevelni cserépben az ablak mellett. Gyógynövényeket termeszthet illat és íz szerint, vagy palántákat ültethet.
- Próbáljon művészi kertet kialakítani egy tálcán, és készítsen fákat, növényeket és madarakat olyan hulladékanyagokból, mint a csomagolópapír, a selyempapír és a karton.
- Tanulja meg egy könyv segítségével vagy az interneten azonosítani a madarakat és a rovarokat.

Próbáljon aktív maradni

Nehéz lehet otthon fizikailag aktívnak maradni, de az energiafelhasználás számos előnnyel jár – például javítja a hangulatát (és gyermekéét), és jobban alszik.

- Tegyen be zenét és táncoljon – próbáljon ki valami vicces táncot, lassított felvételt, vezetett, vagy szabad mozgást
- Gyakorlatok – varázsolja szobáját edzőteremmé. Próbáljon csináljon néhány felülést, fusson helyben vagy egyensúlyozzon egy lábon. Kérje meg gyermekét, hogy mutassa meg, milyen gyakorlatokat végez az iskolában.
- Zabolátlan játék – a játékbirkózás energiát és szórakozást kelt. Biztonságosabbá teheted a dolgokat törhető tárgyak elrakásával, vagy egy matracot vagy paplant tehetsz a padlóra.

Helyteremtés

Előfordulhat, hogy gyermekének egyedül kell játszania, vagy saját választásból inkább egyedül szeret lenni, amikor játszik. Ugyanígy lesznek olyan esetek, amikor szüksége lesz egy kis térre.

- Keressen néhány tárgyat kuckó, sátor vagy bunker készítéséhez. Ez olyan egyszerű lehet, mint egy lepedőt az asztalra tenni úgy, hogy a szövet az oldalakon lógjon le, hogy gyermeke játszhasson alatta.
- A nagy kartondoboz tökéletes játékszer a gyerekek számára.
- Hozzon létre egy hangulatos sarkot vagy egy kuckót egy halom párnával.
- Változtassa hangulatossá a szobát a nagylámpa lekapcsolásával, és játsszon a sötétben, vagy csak az utcai fénnyel. Próbáljon árnyékot készíteni fáklyákkal vagy kis lámpával.
- Beszéljen gyermekével, és magyarázza el, hogy néha szüksége van egy kis csendre és egyedül töltött időre, ugyanúgy, ahogyan neki is. Még ha nem is tud különböző helyiségekben tartózkodni, segíthet gyermekének megtanulni, hogy vannak olyan esetek, amikor meg kell próbálnia csendben játszani.

Az IPA sorozat más oldalai útmutatást és ötleteket kínálnak az otthoni játékhoz a koronavírus-járvány vagy más krízishelyzet idején.

A következőket tartalmazzák:

- nehéz témákkal foglalkozó játék (halál, veszteség és magány stb.)
- ötletek zajos vagy maszatos játékhoz
- ötletek otthon játszható játékokhoz