

Segítő jellegű anyagok, kisebbek, kamaszok, szülők és családok számára!

(segítő szakemberek által készített és összegyűjtött remek gyűjtemény)

Használják egészséggel!

Kimaradt valami? :-)

Keressen meg, és én kiegészítem! Köszönöm.

Akut segítség, önkéntesek

- <http://pszi.hu/> - Pro bono – Önkéntes pszichológiai segítők a koronavírus COVID-19 járvány kapcsán
- <https://segitohalo.hu/temak-lista/covid19/> - Önkéntes pszichológiai segítők
- <https://meghallgatunk.online/> - önkéntes pszichológiai segítők
- https://www.facebook.com/pg/MentalForDoctors/photos/?tab=album&album_id=107559200874220 - egészségügyi dolgozók támogatására
- 116-111 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala gyerekek és 24 év alatti fiatalok számára
- 116-000 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala szülők, hozzátartozók vagy szakemberek számára, ha egy gyermek érdekében szeretnének konzultálni
- 116-123 - Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat, krízisben hívható ingyenes lelkisegély
- 137-00 - Ifjúsági Lelki Elsősegély hétköznaponként 17-21 óra között
- 13777; 06 80 200 866 - Délután Telefonos Lelkisegély Szolgálat 40 felettiiek számára
- <https://www.reikonpszichologia.hu/koronavirus-jarvany-alatti-projekte>

Tájékoztató anyagok

- <http://mpt.hu/2020/03/17/pszichologiai-vonatkozasu-kerdesek-es-valaszok-a-koronavirussal-kapcsolatban/> - Magyar Pszichológiai Társaság közleménye
- <https://24.hu/belfold/2020/03/15/koronavirus-gyerek-pszichologia-karanten-jarvany/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=53jT0PdTJY8&t=13s&fbclid=IwAR1JMWCvA8NorodyDousAaxFYgwtuw2YvDHurcOrUfRMII6nmnbWXsLuAI> - a Heim Pál Kórház videója gyerekeknek
- https://drive.google.com/file/d/1U_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk/view?fbclid=IwAR0JNsuY7g_WxWRa-CnvOdZ424ged72UBahL7Naj84kKZEp1YxcYxhnbuUk - képregényes tájékoztató gyerekeknek
- https://www.youtube.com/watch?v=guTr4vpFr_4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR08o83bUT_WI446asKYo7_cZ_bnB0IrQz13vM-MxwRoQ35SPTRUHb_U8pA - János kórház szuperdokijának tájékoztatója kisebbeknek

Megküzdést segítő jó gyakorlatok

- <https://mindsetpszichologia.hu/2020/03/13/koronavirus-szorongas-mit-tehetunk-a-mentalis-egeszsegunk-erdekeben/>
- https://gallerypsziche.blog.hu/2020/03/18/hogyan_gondoskodjunk_jol_magunkrol - az öngondoskodásról
- <https://444.hu/2020/03/18/hogyan-birkozzunk-meg-a-szorongással-a-vilagjarvany-idejen> - stresszkezelés különböző csoportoknak
- <https://justlikebuddha.com/> - stresszkezelés meditációval
- https://www.youtube.com/channel/UC48U9aV3ubSGjGwLru41XCw?fbclid=IwAR3B1oNQTLIyV3btY_nXsAFTbVlqygOt5mp2QV3ZnNIBdB1JyL7IAVbQGLY - Semmelweis Egyetem Mindfulness Központjának csatornája relaxációs, meditációs anyagokkal
- https://nlc.hu/szabadido/20200320/facebook-panikkeltos-alhir-koronavirus-karanten-jarvany-pszichologus/?fbclid=IwAR3aqWTEh69DJ3Dd2WX8puhqNBIZH-7e_HRUb6JypDI0OmHFddeBg0jODQ - infodömping elleni védekezés
- <http://nyugodtgyermek.hu/meditacios-gyakorlatok%ef%bb%bf/> - stresszkezelés gyermekek számára

- https://www.facebook.com/mesesterapia/photos/a.169763093662726/555617735077258/?type=3&theater&hc_location=ufi - meseterápia felnőtteknek is

Segítség szülők számára

- <https://www.ppk.elte.hu/content/tanacsok-szuloknek-a-jarvany-miatt-kialakult-helyzettel-kapcsolatban.t.38678?fbclid=IwAR1JMWCVa8NorodyDousAaxFYgwtuwY2YvDHurcOrUfRMII6nmnbWXsLuAI> - Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar tanácsai szülők számára
- <https://drive.google.com/file/d/1uF2xLL4a6CIRx1Yh4R-64asKiJZzl7At/view?fbclid=IwAR3nqgljXnklwlswoAn-IpAhCQuKpZbe6plnby0isFq4drmNkF2KDQ8Abrig> - Segédanyag szülőknek
- https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/2020/03/11/kenyszer_vakacio?fbclid=IwAR37TmTq0ENaYbT7nU4JadvUWnxvBjjN3DGmh6bmAl_XJt5oEuxW7G9msJs - általános tanácsok szülők számára
- https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest?fbclid=IwAR3b1_v58eHNCmAhP1FtjWVBZMsUPV50pHSo9qdaiBYGu9qcXk1OORyQ2Gw - jó gyakorlat otthon dolgozó szülők számára
- https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati_tippek_szuloknek_a_bezartsag_okozta_feszultseg_enyhitesere?fbclid=IwAR1ITw_Hp-F1mhKeazeLWH0c1385oZAYk_kUINH0HV4vDG9pOB7Lj_ShUO4 - a bezártság okozta feszültség ellen
- http://mobiloffelmenyon.hu/digitalisszerzodes/?fbclid=IwAR0I1506SSi8qrjmOVN11m-SLOpB3XAzTkn6dNThbng_KTp5gesMngVNAU - az online élet szabályaihoz
- https://wmn.hu/ugy/52437-ne-hasznald-bosszura-a-veszhelyzetet---elvalt-szulok-es-kapcsolattartas-a-jarvanyidoszakban?fbclid=IwAR2eNB9Yu4vDncNUvoe3Z8Uqr4ItVCUshdB3Ven7tinwqw_Mir_HYiui1h0 - elvált szülők számára fontos irányelvek

Kikapcsolódáshoz

Mozgásos videók, online edzés és jógaórák a neten sokhelyen megtalálhatók, de vannak ingyen nézhető filmek, letölthető könyvek, játékötlek, színezők, nyelvleckék.

Kitalálhatnak új játékokat, vagy társasozhatnak, határ az Önök fantáziája. Használják ki az időt kreatívan, amikor nem dolgoznak, vagy tanulnak! ☺

- https://skillo.hu/minden-napra-egy-jatek/?fbclid=IwAR2P9dMtLW6-2Lccg8ssKJ7coIQGQWTDHuf2DV_vQAtp4TV7zAs5mnBUPmM
- konyvespolc.com/
- https://www.facebook.com/Madárka-meséi-Minden-gyereknek-jár-a-mese-101374014835791/?hc_location=ufi
- <https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/ingyenesen-letoltheto-szinezok-a-vilag-113-kulturalis-intezmenyebol/?fbclid=IwAR3LGTVYnsBsqSBzLffO3TQIwS7z8KHpeivjQ28RSCZDX2fipNAd8PH-ZFk>
- https://hvg.hu/elet/20200314_Kotelezo_olvasmanyok_felolvasasaval_segit_enenek_a_szineszek_a_magyartanaroknak?fbclid=IwAR2qwMsFYi1wIUUU6KiuNlwyk4eH2dLEvf05JypBCrEK788peUn_JriWHFk

Légy aktív otthon is!



• Kelj fel fix időben minden nap!



• Öltözz fel, fésülködj meg, tisztálkodj a szokott módon!

• Tervezd meg a napodat, írd listát a teendőidről!

• Étkezz a megszokott módon!



• Készítsd el naponta az iskolai feladataidat!

• Jelölj ki pihenőidőt, lazíts!

• Ha teheted, levegőzz naponta fél órát, de ügyelj rá, hogy biztonságos távolságban maradj másoktól!



• Minden nap mozogj fél órát!



• Foglalkozz az offline-hobbijaidal: énekelj, zenélj, táncolj, rajzolj, színezz, olvasd!

• Beszélj a barátaiddal, szeretteiddel chaten vagy telefonon!



AMIRE NINCS HATÁSOM

(Ezért felesleges rajta stresszelnem)

A járvány
eseményei,
következményei

Ahogy mások a
biztonsági előírásokat
betartják

AMIRE VAN HATÁSOM

(Ezért erre kell koncentrálnom)

Mások
reakciói

Pozitív
hozzáállásom

Hírolvasásom
mértéklése

Saját
magatartásom

Mások
tettei

Otthoni időm
hasznos eltöltése

Segítségem
másoknak

Meddig fog
tartani

WC papír/liszt
mennyiség a
boltokban

Ahogy a biztonsági
előírásokat betartom

Amit a média
mond



TheCounselingTeacher.com alapján készítette: Varga Anna - tréner, pszichológus