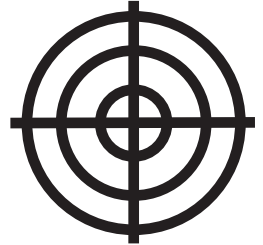




1

Számos dolog jelenthet nehézséget a maszk viselés kapcsán, meg kell találnod mi a probléma oka, így találhatsz rá megoldást. Az alábbi gyakori okok közül akár több is szerepet játszhat a maszk elutasításában.

- **Új dolgok, új szokások elfogadásának nehézsége miatt.** Ilyen esetet már biztos tapasztaltál és tudod mi vált be leginkább a gyermekednél. Ezt bátran alkalmazhatod most is. Emellett érdemes olyan módszerekben gondolkodnod, melyek lehetővé teszik a minél önállóbb használatot, mint **napirend, időjelzők, képes folyamatábrák és a jutalom is.**
- **Szenzoros érzékenység miatt** lehet, hogy nehéz elviselni a maszk anyagát, a kilélegzett levegő nedves, meleg állagát vagy a szagát. Felajánlhatod neki többféle maszkot kipróbálásra: különböző textileket, különböző fazonokat.
- **Maszk felvétel kivitelezése miatt.** Figyeld meg pontosan, melyik mozzanatnál akad el és segítsd képes vagy fotós folyamatábrákkal különösen ezen ponton. Folyamatábrákhoz mintákat találhatsz itt honlapon is.
- **Zavarja, ha mások viselnek maszkot.** Elképzelhető, hogy megijeszti, ha nem láthatja mások arcát a maszk alatt. Eleinte otthon többször mutasd meg neki az arcodat maszk alatt. Ha megkér téged vedd le a maszkot, hogy megnézhesse az arcod, de mondd el, hogy utána vissza kell tenni. Mondd el neki, hogy tilos mások maszkjához hozzáérni, de megkérheti őket, hogy rövid időre mutassák meg az arcukat.
- **Nehezebbé vált kommunikáció miatt.** Beszélj lassabban és használj több gesztust mikor maszkban beszélsz vele!



**2****Kezd fokozatos hozzászoktatással és jutalmazd meg!**

A hozzászoktatást érdemes a gyermek számára **biztonságot jelentő helyen. Néhány perccel, vagy még rövidebb idővel kezdeni, majd fokozatosan emelni a maszkban töltendő időt**, végül más helyszínekre is kiterjeszteni a maszk viselést. Akkor lépjete tovább, ha biztonsággal sikerül egy szintet teljesíteni.

A maszk viseléssel töltendő **időt jelezd számára egyértelműen**, olyan időjelzővel, amit már ismer. Például: visszaszámláló órával, fogyó háromszögekkel, de remek erre a célra készült telefonos applikációk is vannak- Kids Timer Androidra vagy Vis Timer iOS rendszerre.

Már a feladat bevezetésekor **helyezz kilátásba jutalmat** számára! Olyan dolgot válassz, aminek valóban örül, lehet tárgyi- vagy valamilyen tevékenységbeli jutalom. Fontos, hogy sok pozitív megerősítést adj, a kis előrelépéseknél is mondd el, milyen büszke vagy rá, hogy ilyen ügyesen halad.

**3****Mindig jelezd számára látható helyen, mikor kell maszkot viselnie!**

Ha használ napirendet, **mindig jelezd számára mielőtt elmentek otthonról, hogy maszkot kell majd viselnie**. Ezt megteheted úgy, hogy azokra a napirendi tevékenységekre ragasztasz egy kis maszkot ábrázoló képet, ahol viselni kell vagy bevezethettek külön “felveszem a maszkot” napirendi kártyát is. Így fel tud előre készülni és elkerülhető, hogy a váratlan helyzet fokozott stresszt okozzon neki.

Amennyiben nincs napirendje, kitehatsz egy képet róla maszkban a bejárat mellé vagy oda, ahol öltözni szokott. Használhatsz egy maszkot is, így magával a tárggyal jelzed számára, hogy mi következik.

**4****Első utcai próbálkozások nyugodt helyen történjenek.**

Ha sikerül az utcára menni maszkban, akkor is kövesd a fokozatosság elvét! Először szintén rövid ideig legyetek kint.

Ez részedről is **felkészülést igényel**. Járj utána, hogy első néhány alkalommal, milyen nyugodt, semleges környezetben sétálhattok, hogy mindketten sikerélményt szereztek.

Közben igyekezz lekötni a figyelmét: mondókázhattok, számolhattok autókat, beszélhettek a kedvenc témájáról vagy különböző mozgásos tevékenységekkel is próbálkozhatsz. Adhatsz kedvenc tárgyat, játékot a kezébe, hogy ne tudjon könnyen a maszkhoz nyúlni.

**5****Próbáld elterelni a figyelmét!**

Mindegy, hogy még otthon gyakoroljátok a maszk viselést vagy már sikerült előrébb lépni, segíthet, ha maszk viselés közben cukorkát szopogathat, rágózhat.

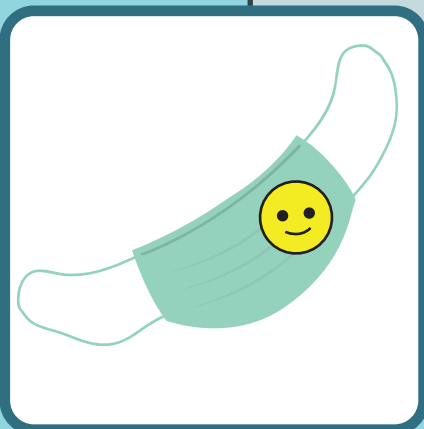
**6****Beszélgetés a maszk viselésről!**

**Magyarázd el neki, miért hozták a szabályt a maszk viseléséről.** Kulcsszavak: biztonság, őt és másokat is védi a maszk, segít a koronavírus fertőzés megállításában. Használhatsz **szociális történetet** is. Itt a honlapon is találsz ilyen a maszk viselésről.

**Engedd, hogy kérdéseket tegyen fel és adj teret, a félelmeinek vagy fenntartásainak.** Mondd el neki, hogy ezek normális érzések, de a biztonság érdekében szükséges a maszk.

**7****Barátkozzatok a maszkkal!**

Mostanra hatalmas a választék érhető el maszkokból, próbáld olyan maszkot választani, ami megfelel az érdeklődési körének például: kedvenc mesehőse van rajta. Segíthetsz neki abban is, hogy neki tetsző módon dekorálhassa ki a maszkot, amit használni szokott. Az egész család felveheti a maszkot és alaposan megnézhetitek magatokat így a tükörben vagy közös fényképet is készíthettek.

**!**

**Az itt felsorolt módszerek nem személyre szabottan a te gyermekednek készültek, ezért elképzelhető, hogy csak bizonyos részeit tudod használni a felkészítésében, magyarázataidhoz.**

**Bátran szerkeszd tovább, egyszerűsítsd, vedd ki belőle azokat a részeket, amire nincs szükséged, egészítsd ki avval, ami a te gyermekednek segíthet.**

