

## **A koronavírusról gyermeklélektani szempontból. Mi a teendő? Típek.....**

A csapból is ez folyik. A felnőttek idegesek, bizonytalanok, a vírus okozta -percről percre változó- hírek és álhírek között nehezen tájékozódva, és ez a hangulat bizony a gyerekek világába is átszűrődik.

### **Több hetes otthontartózkodás estére:**

1. A gyerekek a non-verbális jelekből is érzékelik, hogy a felnőttek feszültek. Egyszerű magyarázatot adjon, hogy különleges helyzetbe kerültünk (nincs jelenléti oktatás vagy ha karatnénban kell lenniük), hangsúlyozva, hogy a helyzet újból rendkívüli, de a gyerekekre és családtagjaira, barátaira nézve nem veszélyes, és a megelőzés miatt fontos otthon maradni, mert ez a védekezés egyik legjobb módja.
2. Állítsa helyre a gyerek biztonságos világba vetett hitét. Beszélhet arról, hogy bizakodik benne, hogy a tudósok és az orvosok hamarosan megtalálják a korona vírus okozta megbetegedés ellenszerét.
3. Az otthonlét idejét használja ki! Strukturálja a napot, éljenek kiszámítható napirend szerint.
4. Tervezzon benti elfoglaltságokat, kínáljon fel tevékenységeket a gyerekeknek, ne várja el, hogy egész nap lekössék magukat egyedül.
5. Igyekezzen mozgásos játékoknak teret kialakítani: ugrálni, tornázni, zenére mozogni, célba dobni, kis területen is lehet.
6. Ne feledje: a gyerekek lazán is fel tudják fogni a dolgokat, ha a körülöttük lévő felnőttekből nem árad a feszültség.
7. A gyerekek természetes aktivitás és mozgásigénye ilyenkor hatványozottan jön elő. Ne tiltsa ezeket a tevékenységeket, inkább alakítsa úgy a környezetet, hogy ezek a természetes gyermeki igények kiélhetőek legyenek.
8. A gyerekeknek nagy hiányuk van a szüleikkel töltött minőségi időből, így próbálják meg - ha, ilyen helyzetre kell majd felkészülniük- vakációnak felfogni ezt az ölükbe pottyant lehetőséget.

A gyerek biztonságérzetét a szülő és a világ kiszámítható, ismerős rendje adja. A szülők helyzete is nagyon nehéz, mert a világ, ahogy eddig ismertük, megváltozott. Itt van ez a bizonytalanság, és mindenki azt próbálja kitalálni, hogy mi várható a következő hetekben. Ám a kivárás, készülés, izgulás mellett, legyenek figyelemmel a gyerekekre is! Ők lelki sérülés nélkül átvészelték ezt az időszakot, ha szülőként emlékeztetik magukat arra, hogy a gyerek szűk kis világában -ami most egy kicsit még szűkebb lehet, például oktatási szünet vagy karatén esetén- Önök jelentik a biztonságot! Kívánok ehhez sok lelkierőt és kitartást!

## **A gyerek kérdez, tudni, érteni akarja, hogy mi zajlik körülötte. Mit mondjon neki?**

A gyerekek sokféle helyzethez jól tudnak alkalmazkodni, képesek az egészen szokatlan, szélsőséges körülményeket is játékosan felfogni, és nem sérül biztonságérzetük, kiegyensúlyozottságuk eközben. Ennek azonban az a feltétele, hogy a szülő gyerekként kezelje őket és folyamatosan biztonságot sugározzon.

### **Mit tegyen és mit ne tegyen:**

1. A gyermek életkorához és fejlettségi szintjéhez illő magyarázatot adjon a történésekre. Például: „Van most egy betegséget okozó vírus, ami miatt most itthon maradunk, hogy ne kaphassuk el. Gyakran megmossuk a kezünket, mert így tudunk védekezni a vírus ellen, ami elpusztul az alapos szappanos kézmosástól. Itthon biztonságban vagyunk, és, ha ilyen óvatosak leszünk, egészségesek maradunk.”
2. Elevenítsék fel közösen a higiéniai szabályokat, mint pl.alapos szappanos vagy fertőtlenítőszeres kézmosás, tüszentés, orrfújás etikáját.
3. Ne árassa el a gyereket információval, adatokkal, mert ez fokozza a veszélyérzetét. Nem szükséges tudnia a gyerekeknek, hogy hány darab korona vírus fertőzött van az országban, vagy hányan haltak meg pontosan. Fogalmazzon tömören, egyszerűen, hangsúlyozva a megtartott kontrollt és biztonságérzetet.
4. Válaszoljon röviden a gyerek kérdéseire. Nem a tényszerű közlés a lényeg, hanem az érzelmi töltet: szavai sugározzanak nyugalmat, természetességet.
5. A betegség kapcsán előtérbe kerülhet a halál témája. Nyugtassa meg a gyereket, hogy az Önök családja nincs veszélyben és hitétől és világnézetétől függően beszélhet neki arról, hogy mi történik a halál után.
6. Ne legyenek a vírussal kapcsolatban tabu témák, válaszoljon a gyerek minden kérdésére, szem előtt tartva, hogy nem kis tudóst akar belőle faragni, hanem a cél a megnyugtatás.
7. Próbálja kideríteni, hogy mit tud a gyerek a vírusról, és tegye rendbe a fejében a téves, vagy félreértett információkat. Sok gyerek innen-onnan hallott már dolgokat, és elég nagy zűrzavar lehet egyesek fejében. Érdemes ezt kibogozni, mert ezek a félinformációk nagyon sok szorongásnak adhatnak táptalajt.
8. A felnőtteknek szóló, vírussal kapcsolatos tartalmakat, a híradót ne engedje a gyerekek nézni, hallgatni.
9. Ne beszéljen a gyerek füle hallatára arról, hogy mennyire kétségbe van esve, és, nem tudja, mit tegyen. Ha érez ilyet, ezt ne a gyerek előtt kommunikálja. Kérjen tájékoztatást, vagy szakmai segítséget, ha saját aggodalma túlzott mértéket öltene.
10. Ne fenyegetéssel vegye rá a gyereket arra, hogy mosson kezet és tartsa be a biztonsági előírásokat. Megindokolhatja, hogy ez miért elengedhetetlen, de ne ijesztgesse végletes kimenetellel.
11. Ne csak elvárja a gyerektől, hogy engedelmességen az új szokásokhoz, tisztasági rituálékhoz, magyarázza el fontosságukat, ok-okozati összefüggésüket.

Szerző: Deliaga Éva gyermekpszichológus

#### **Forrás:**

[https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/?fbclid=IwAR2J\\_Y5IGssS0Is8tsbJsfVZkrY0UHR8RCDZG1IS506ugMo5TXXtGrvuyt4](https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/?fbclid=IwAR2J_Y5IGssS0Is8tsbJsfVZkrY0UHR8RCDZG1IS506ugMo5TXXtGrvuyt4)