

Hogyan beszéljünk a gyerekeknek a koronavírusról?

A gyerekek is sokat hallanak a koronavírus-járványról. Nem kell elhallgatni előlük a tényeket, beszéljünk velük, mondjuk el nekik, ők hogyan védekezhetnek, hallgassuk meg őket, figyeljünk rájuk!

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. Tudom, hogy ez nem könnyű a jelen helyzetben, de nagyon fontos lenne.

Mit tegyünk és mit ne tegyünk:

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. Tanítsa meg a gyereket az alapos szappanos vagy fertőtlenítőszeres kézmosásra. Tüsszentsen a könyökébe, tanítsa meg ezt a gyermeknek is. Orrfújáskor az elhasznált papírzsebkendőt azonnal dobják ki a kukába.
3. **Ne árassza 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 engedelmeskedjen az új szokásokhoz, tisztasági rituálékhoz, magyarázza el fontosságukat, ok-okozati összefüggésüket.

(Forrás: <https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/>)

Vigyázzunk egymásra és vigyázzunk magunkra! Az iskola pszichológusaként továbbra is elérhető vagyok a megszokott csatornákon, keressenek bátran, ha úgy érzik segíthetek valamiben.

Budapest, 2020. március 22.

Ölelés:

Csányi Nikoletta
pszichológus