



TANÁCSOK SZÜLŐKNEK A COVID-19 JÁRVÁNY MIATT KIALAKULT HELYZETTEL KAPCSOLATBAN

Szeretnénk néhány támpontot adni a szülőknek a COVID-19 járvány miatt kialakult helyzettel kapcsolatban, hiszen ez az új helyzet nagy kihívást jelent a szülőknek és a gyerekeknek is.

Mindezek előtt, szeretnénk mindenkit kérni, hogy tájékozódjon folyamatosan, hiteles forrásból a helyzet állásáról, és kövesse mindenben a felelős szervek által kiadott rendelkezéseket.

A helyzet folyamatosan változik, így lehet, hogy valamely aktuális rendelkezés felülírja azt, amit mi tanácsolunk, ebben az esetben természetesen a rendelet az irányadó.

Tanács, hogyan kezeljük saját aggodalmainkat gyereünk előtt

Természetes, hogy a jelenlegi helyzet mindannyiunkat megrendít, elbizonytalanít, mindannyiunkban aggodalmakat kelt. A felnőtteknek is információra, útmutatásra és időre van szükségük ahhoz, hogy megküzdjenek a nehézségekkel. Mégis fontos, hogy a gyermekeket, amennyire lehetséges, megkíméljük a felesleges szorongástól és teherrel. A gyermekek pontosan érzélik a szülők - verbális és nem verbális – reakcióit. Ezért javasoljuk, hogy akkor is, ha Ön meg van riadva, gyermeke felé ezt visszafogottan kommunikálja.

Legyen elérhető gyermeke számára és szánjon rá extra időt

Ez a különleges helyzet sokféle plusz teendővel, intézendővel járhat a szülők számára. Mégis nagyon fontos, hogy (amikor csak lehetséges) minden nap szánjon legalább 10 percet arra, hogy gyermekével játszik vagy beszélget. Erre az időre tegyen félre minden aktuális feladatot, és mindent, ami foglalkoztatja! Ez az idő legyen csak a gyermeké, töltsék úgy, ahogy ő szeretné. Ez a kis idő elég lehet neki ahhoz, hogy biztonságban érezze magát, és megerősíti benne azt a tudatot, hogy ő fontos, hogy őt szeretik. Ebből erőt tud majd meríteni a nehéz helyzetekben is.

Beszéljen gyermekével a tényekről és arról, amit ő tehet

A gyermekeknek hiteles, tényszerű, életkoruknak megfelelő információkra és konkrét útmutatásra van szükségük a betegséggel és a kialakult helyzettel kapcsolatban.

- Mondja el gyermekének, hogy a felnőttek keményen dolgoznak annak érdekében, hogy az emberek egészségesek maradjanak.
- Mondja el gyermekének, mi az, amit ő tehet ebben a helyzetben. Tanítsa meg gyermekének a megelőzés módszereit (ezekre nem térünk ki újra, mert sok helyen olvasható), mondja el neki, hogy ezek, és az aktuális rendelkezések megtartásával nagyon sokat tehet saját magáért, a családjáért, minden emberért. Ha gyermek úgy érzi, hogy van hatása arra, ami történik, az csökkenti a bizonytalanságát, szorongását.
- Fontos, hogy csak hiteles forrásból származó információt gyűjtsön a betegséggel és a kialakult helyzettel kapcsolatban. A hiteles információk is sokszor félelemkeltő vagy kevésbé emészthető formában jelennek meg a médiában. Legyen Ön az, aki a szükséges információt „lefordítja”, és érhető, nem félelemkeltő, és a gyermek életkorát figyelembe vevő formában továbbadja gyermekének.
- Szánjon időt arra is, hogy meghallgassa gyermekét, engedje, hogy elmondja elképzeléseit, félelmeit a helyzettel kapcsolatban!
- Ha valamit nem tud, ezt nyugodtan megmondhatja. Ilyen helyzetben gyermeke példát vesz arról, hogyan kezeli Ön az ilyen helyzeteket (pl. higgadt marad, próbál hiteles forrásból információt szerezni, megoldási tervet készít, félre teszi felesleges aggodalmait, stb.).

Hogyan legyen a kommunikáció az életkornak megfelelő?

- Minden életkorban fontos, hogy a gyermeket biztosítsuk arról, hogy mindig lesz mellette valaki, akire támaszkodhat.
- Fiatalabb, óvodás és általános iskolás korú gyermekeknek elsősorban arra lehet szükségük, hogy egyrészt őszintén bemutassuk a tényeket, másrészt arról is biztosítjuk őt, hogy a felnőttek ott vannak, hogy segítsenek egészségük megőrzésében és gondozásukban, ha betegek. Mondjon egyszerű példákat azokról a lépésekről, amelyeket az emberek minden nap megtesznek a betegség terjedésének megakadályozása és az egészség megőrzése érdekében, például kézmosás.
- Idősebb, középiskolások képesek a kérdést mélyebben megvitatni, és közvetlenül is elérik az információkat. Fontos, hogy beszéljünk arról, hogyan juthatnak hiteles információkhoz, hogyan szűrhetik ki a hamis híreket.

Amennyire lehetséges, tartsa fenn a megszokott napi rutint!

Az iskolák jelenleg távoktatásra álltak át, ez nagy változás a gyermekek életében.

- Tartsa gyermekét otthon! Ennek az intézkedésnek csak akkor van értelme, ha a gyerekek máshol sem találkoznak, tehát nem látogatják meg egymást, nem mennek le együtt a játszótérre, nem találkoznak egyéb foglalkozásokon. Amennyire azonban lehetséges, biztosítsa, hogy más módon (telefonon, online) tarthassa a kapcsolatot barátaival.
- Sok családnak nagy terhet jelent, mégis szükséges most úgy megoldani a gyerekek felügyeletét, hogy az minél kevesebb találkozással járjon, minél kevesebb embert vonjon be. Ráadásul, leginkább veszélyeztettként, fontos kihagyni ebből a nagyszülőket.
- Amennyiben Ön otthonról dolgozik, beszélje meg ennek rendjét a gyermekével.
- Amennyire tudja, segítse az iskolát a távoktatás megvalósításában! Gondoljon rá, hogy a távoktatás miatt gyermekének több szülői támogatásra lehet most szüksége.
- A mindennapi rend felborulása szorongást kelthet a gyermekekben. Fontos ezért, hogy amennyire lehet, tartsa fenn a rutint, vagy alakítson ki egy új rendszert.
- Akkor is, ha a gyermek az egész napját otthon tölti, legyen napirendje: keljen fel az előre meghatározott időben, öltözzön fel, étkezzon rendszeresen, legyen meg a tanulásnak, a pihenésnek, a játéknak, a közös együttlétnek a meghatározott ideje.
- Számítson rá, hogy gyermek nehezebben találja fel magát abban, hogy mivel töltse megnövekedett szabadidejét. Segítsen kitalálni számára megfelelő tevékenységeket, legyen az egy hobby, vagy besegítés a házimunkába.
- Lehetséges, hogy a gyermek ebben a helyzetben egy kicsit több időt tölt a TV vagy a számítógép előtt, de mindenképpen korlátozza ebben a helyzetben is ezeket a tevékenységeket egy ésszerű módon.
- A gyermekeknek nagy szüksége van a mindennapi testmozgásra. Bár ez nem könnyű, mégis meg kell találni ennek formáját az otthonlét alatt.

**Nehéz helyzetben vagyunk, de nagyon sok múlik rajtunk is, azon,
ahogy a helyzetről gondolkodunk és amit csinálunk.**

**Amennyiben úgy érzi, hogy segítségre van szüksége Önnek vagy gyermekének – ami
bármikor előfordulhat velünk, de ebben a helyzetben különösen, akkor hívható:**

Kék vonal: névtelenül és ingyen hívható szám gyerekeknek, szülőknek:

116 111

Köszönjük Miklósi Mónikának a kiadvány elkészítésében végzett munkáját és az ELTE PPK Pszichológiai Intézet Fejlődés-, és Klinikai Gyermekpszichológia Tanszék, valamint a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet Mentálhigiéniai Központ munkatársainak az anyag lektorálását.