

Mivel tudjuk támogatni a gyerekeket a járvány idején?

-- Krízis és a növekvő aggodalmak esetén a gyermekek a felnőttekre (elsősorban a szüleikre, szoros kapcsolatban lévő rokonaikra, illetve az őket oktató-nevelő felnőttekre) támaszkodnak stabilitás és biztonságérzet terén. Ezért a mi dolgunk, hogy a gyerekek felé nyugalmat, biztonságot sugározzunk, és jelen legyünk a számukra. Ezért fontos, hogy a gyerekek ne legyenek állandóan fültanúi felnőttek aggodalmának, rossz hírek egyoldalú terjesztésének; aktív vagy passzív tv-nézés során se. Túlságosan részletes információkra, adatokra sincs szükségük, elegendő, ha egyszerű, az ő nyelvükön szóló, alap tájékoztatást kapnak. A nagyobb gyerekek többféle forrásból jutnak (fél)információkhoz. Ezért velük először is érdemes beszélgetést kezdeményezni, és felderíteni, milyen képet alakítottak ki a dologról, hogy aztán ehhez képest tájékoztassuk, támogassuk őket.

-- Ha a gyerekek nagyon aggodalmaskodnak, ne söpörjük ezt le, ne bagatellizáljuk el a félelmeiket. Pl. ne mondjuk, hogy “Neked nem kell ezzel foglalkozni!”, vagy hogy “Nincs semmi baj”. Helyette ismerjük el az érzéseik jogosságát, és biztosítsuk őket, hogy mellettük vagyunk. Ugyanakkor azt is mondjuk el, hogy a kutatók és az orvosok kitartóan dolgoznak a fertőzés csökkentésének és a betegség gyógyításának módján, és egyre jobb megoldásokat fejlesztenek ki. Hozhatunk példákat is a múltból, amikor családirag sikeresen oldottunk meg egy-egy krízishelyzetet; mutassunk rá, mit tettünk, és hogyan fordultak jóra a dolgok. Ez segít, hogy a gyerekek lássák, hogy rendelkezünk eszközökkel a helyzet kezelésére. A gyerekek számára olyan egyszerű dolgok is extra ijedelmet okozhatnak, mint a maszkos emberek látványa. Magyarázzuk el, hogy az mire jó, és kinek fontos viselni. Fontos tudatosítani bennük, hogy az iskola-, és egyéb közösségi helyek bezárásával a járvány terjedésének lassítása a cél. Illetve a betegség nem elsősorban rájuk veszélyes.

-- Segítsük abban a gyerekeket (is), hogy ellenőrzésük alatt tartsák, amit lehet. (A szorongás oldásában segít a kontroll megtartása.) Magyarázzuk el, hogy ezt a betegséget (is) apró, szabad szemmel nem látható kórokozók okozzák, és hogy hogyan lehet ellenük védekezni. Az alapvető üzenet a gyerekek felé az, hogy bizonyos egyszerű teendők elvégzése segítségükre lesz abban, hogy egészségesek maradjanak. Tanítsuk meg őket (is), hogy az alábbi óvintézkedésekkel

fokozni tudják a védettségüket: - Kézmosás, különösen evés előtt, mosdóhasználat, orrfújás, állatsimogatás, sokak által használt tárgyak fogdosása után. - Ceruza és egyéb tárgyak rágszálásának beszüntetése. - Zsebkendőbe köhögés, tüszentés, amit utána a szemetesbe dobunk (és kezet mosunk/fertőtlenítünk); ha véletlenül nincs kéznél zsepi, könyökhajlatba tüszentés/köhögés. - Az archoz nyúlás, szemvakarás, orrpiszkálás elkerülése. Az archoz nyúlkálás többnyire önkéntelen, és nem is gondolnánk, milyen gyakori. Legyen valami a kezük ügyében, amivel babrálnak: pl. gumi a csuklón. - Saját étel, ital fogyasztása, saját evőeszköz használata. - Kézfogás, puszi helyett integetés, kacsintás, pantomim. - Betegség esetén otthonmaradás.

-- Magyarázzuk el a gyerekeknek (koruknak megfelelő szinten), hogy miért vált szükségessé az iskolák bezárása. Mivel nem tudjuk, hogy meddig fog tartani, ezért érdemes magunknak is szakaszolni az időt. Jelen helyzetben, tavaszi szünetig érdemes tervezni. Ez nagyban segít a magunk szorongását is kezelni.

-- Tartsunk a gyerekek számára napirendet, és szervezzünk számukra tevékenységeket, feladatokat. Nem várható el, hogy tartósan egyedül foglalják el magukat. Vonjuk be őket a napirend megtervezésébe, így könnyebben fogják betartani is azt. Mivel ez nem szünet, hanem online tanulási időszak, ezért fontos, hogy a gyerekek minden nap tanuljanak pár órát. Ezt érdemes a délelőtti órákra ütemezni.

-- A tanulás mellett tervezzünk időt mozgásos tevékenységekre (pl. torna, vödörbe dobálás, tánc), játékokra (pl. társas, kártya, kirakó, lego), alkotásra (festés, gyurmázás, éneklés). Vonjuk be a gyermeket a házi munkába is, osszuk fel a feladatokat.

-- Aludjunk, pihenjünk eleget.

-- Táplálkozzunk egészségesen, tápanyag dúsán, rendszeresen, megfelelő mennyiségben.

-- Menjünk ki a kertbe! (Aki teheti.) Megérkezett a tavasz, a napsugarak egészséggel és reménységgel töltenek fel minket. A friss levegő nem kedvez a vírusok terjedésének, a természettel való kapcsolódás és a mozgás egyaránt jó hatással vannak az immunrendszerre.

-- Korlátozzuk a vírussal kapcsolatos hírekkel való foglalkozást. Fontos, hogy naprakész praktikus információink legyenek, ezért válasszunk ki egy-két megbízható forrást, ahonnan tájékozódunk, de ne olvassunk el minden létező cikket a témában.

-- Lőjük be az aggodás "ideális" szintjét Ha csak egy kicsit aggodunk, elbagatellizáljuk a problémát, lehetséges, hogy nem lesz elég a motivációnk, hogy megtegyük, amit szükséges, s így kevésbé tudjuk megvédeni magunkat. Ha túlságosan rettegünk, akkor cselekvőképtelenné válhatunk a szorongástól, elveszíthetjük a hitünket abban, hogy érdemes tenni bármit is. De túlzott reakció, pánik is bekövetkezhet, melynek hatására hirtelen, felelőtlen döntéseket hozhatunk. Törekedjünk arra, hogy a realitások talaján maradjunk, de fogjuk fel, hogy cselekednünk kell, hogy minimalizáljuk a veszélyeket. A megváltoztathatatlan akármennyi aggodás sem fogja megváltoztatni. Abban viszont bízhatunk, hogy a változó helyzetben is képesek leszünk helyesen reagálni.

-- Szüntessük meg a világvége hangulatot Óvintézkedéseink ellenére is megtörténhet, hogy megfertőzödünk. Ezen az sem segít, ha túlzásba vesszük a megelőző intézkedéseket, és öt évre elegendő kézfertőtlenítőt halmozunk fel. Legyünk tisztában azzal, hogy fertőződés esetén is jó esély van rá, hogy tünetmentesen, vagy enyhe lefolyással túl leszünk a dolgon. Amennyiben olyan állapotunk van, ami fokozza a kockázatokat, azzal arányosan fokozhatjuk az óvintézkedéseket is. Lássuk meg, hogy a nemzetközi szervezetek és az országos vezetés reagálnak a helyzetre. Bizonyára lehet kritikával illetni a működésüket bizonyos területeken, de eredmények, jó példák is vannak előttünk.

-- Aggodalom a testben A szorongás és az aggodalmak fizikai feszültséget okoznak a testünkben, az izmainkban is. Vegyünk néhány mély levegőt, és nyújtsuk meg a kilégzéseket ötig számolva. Feszítsük meg a feszült területeket még jobban, majd kiengedve a feszítést, lazítsunk. Például teljes erőből öklöbe szorítjuk a kezünket, majd elengedjük. Figyeljük meg a

feszülést és az elengedettség érzését is. Aztán újabb mély levegők és hosszú kilégzések. Ekkor húzzuk fel a vállakat a fülekhez, majd ejtsük le őket. Figyeljük meg a különbséget abban, hogy érezzük magunkat a gyakorlatok előtt és után.

-- A nehéz időkben könnyen terjed a megbélyegzés és a bűnbak keresés is. Figyelmeztessük magunkat, hogy a beteg emberek nem gonoszak vagy rosszak, hanem maguk is áldozatok, és hogy a vírus nem válogat népcsoportok vagy országok között, még ha kulturális különbségek hathatnak is a terjedésére. Amennyiben valaki nem tartja be az óvintézkedéseket, lehetséges, hogy felelőtlen viselkedéssel állunk szemben, de az is, hogy ismeretek vagy lehetőségek hiányáról van szó. Ilyenkor szerencsés, ha a viselkedést helytelenítjük, nem pedig magát az embert.

-- Ne vessünk sokat! A nevetés és a humor a legjobb feszültségoldó.

-- Amennyiben úgy érezzük, hogy pl. a fenti technikák nem segítenek, forduljunk szaksegítséghez. Pszichológusi támogatást on-line is kaphatunk. Az iskola tanárai, diákjai és szüleik számára elérhető vagyok Messengeren és e-mail-en (tiszoczi.eniko@sziiirfig.hu).

-- Próbáljuk ajándék időnek felfogni ezt az időszakot, amikor sokat lehetünk együtt, és kipihenhettük a szokásos rohanó élet fáradalmait.

-- Maradjunk egészségesek, maradjunk otthon!

Tiszóczy Enikő
pszichológus