

Mit mondjunk a gyerekeknek a korona víusról?



A kisgyerekekhez is eljutnak a családból, telefonbeszélgetésekből, tévéből nyugtalanító jelentések, látják rajtunk a feszültséget. Nem csoda, hogy akaratlanul átadjuk nekik a feszültségünket.

Ilyenkor kérdés az, hogy mit és mennyit mondjunk a gyerekek megnyugtatóként, főleg, ha mi magunk sem tudjuk a megnyugtató válaszokat. A gyerek felől nem a veszély, hanem a biztonság felől érdemes megfogalmazni a történéseket. Például azt mondhatjuk: Ezek az új szabályok azért vannak, hogy mi biztonságban legyünk, így tudunk vigyázni egymásra.

Ha a gyerek úgy érzi, hogy ő maga is tud tenni valamit a vírus ellen akkor egyfajta kontrollt él meg. Hogy ez miért fontos? Mert ezzel elősegítjük a biztonságérzetüket

Tippek a beszélgetéshez:

- Ne erőltessük mindenáron a beszélgetést
- Figyelmesen hallgassuk végig. Ami nekünk apróságnak tűnik az neki nagy gondot szorongást jelenthet
- Az egészen kicsi gyerekeknek nincsenek tapasztalataik a halálról. Ők a halált csak a meséből ismerik, és még nem tudják azok következményeit belátni.

- A beszélgetés végén azt erősítsük bennük, hogy a vírust le lehet győzni.

https://youtu.be/guTr4vpFr_4

A fiatalok helyzetét az sem könnyíti meg, hogy mindenhol a vírussal kapcsolatos hírek özönlnek. Sokan azt sem gondolták, hogy már egy hét elteltével ennyire rossz lesz, hogy nem találkozhatnak az osztálytársaikkal, a barátaikkal, vagy éppen a párjukkal. A családjukkal eközben össze vannak zárva, a napi rutinjuk felborult, az iskola teljesen összefolyik a szabadidővel.

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.

Nekünk felnőtteknek az a dolgunk, hogy meghallgassuk a heves érzelmeivel birkózó tizenévest, együtt érezzünk vele, és visszajelzést adjunk az érzéseiről, hogy megértse azokat, és kevésbé szélsőséges módon bánjon majd velük.

Ahogy szakértőnk mondja, talán ők tudnak a legjobban elbújni a félelmeik mögé, ezért ebben a helyzetben érdemes a szülőnek magától szóba hozni a témát és nem várni a kérdésekre. „Más esetben általában azt tanácsolom, hagyjuk, hogy a gyerek keressen a kételyekkel. De ha egy egész társadalmat érintő szorongásról van szó, a felnőttek kell lépni. Miközben úgy tanácsos beszélni róla, mintha a gyerek kérdezte volna: figyelj, még nem került elő köztünk, de elmondom, mit tudok róla, mit olvastam, hogyan védekezhetünk. Ez megnyugtató: ugyanis látja, hogy a szülő képben van, utánanézett, figyel a biztonságokra.” A nagy tinédzserek már valószínűleg maguk keresgélnék a neten: olvasnak, videókat néznek. Esetükben arra kell figyelni, illetve arról érdemes beszélni velük, milyen forrásokból tájékozódhatnak.