



Hogyan beszéljünk a gyermekekkel a koronavírusról?

Az AACAP ajánlása

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, www.aacap.org



Szülők és tanárok most azzal a kihívással szembesülnek, hogy gyermekeknek kell beszélniük a koronavírusról. Nem egyszerű beszélgetések ezek, ugyanakkor nagyon fontosak.

Segítségül néhány hasznos tanács:

1. Teremtsünk nyitott és támogató közeget, ahol a gyermekek biztonsággal kérdezhetnek. Fontos azonban, hogy ne erőltessük a beszélgetést, amíg a gyermekek nem állnak készen rá.
2. Válaszoljunk a kérdéseikre őszintén. A gyermekek általában tudják, vagy rájönnek arra, ha nem mondunk igazat. Ezzel megrendülhet a felnőttekbe vetett bizalmuk és a későbbiekben nehezebben fogadják majd el nyugtató szavainkat.
3. Olyan szavakat és fogalmakat használjunk, amelyeket a gyermekek is megértenek. Magyarázataink során vegyük figyelembe a gyermekek életkorát, nyelvi képességét és fejlettségi szintjét.
4. Segítsünk a gyermekeknek a hivatalos és naprakész információk megtalálásában.
5. Készüljünk arra, hogy többször el kell ismételnünk az információkat és a magyarázatokat. Néhány információt nehéz lesz a gyermekeknek elfogadni és megérteni. Ugyanazon kérdés többszöri feltevésével a gyermek azt is jelezheti, hogy megnyugtatóra van szüksége.
6. Fogadjuk el, értsük meg a gyermekek gondolatait, érzéseit és reakcióit. Biztosítsuk őket arról, hogy kérdéseik és aggodalmaik fontosak és helyénvalóak ebben a helyzetben.
7. Ne feledjük, hogy a gyermekek hajlamosak magukra vonatkoztatni a helyzeteket. Így például aggódhatnak a saját és családtagjaik biztonságáért, továbbá azokért a barátokért és rokonokért is, akik utaznak vagy távol élnek.
8. Nyugtassuk meg őket, de ne tegyünk irreális ígéreteket. Tudassuk velük, hogy otthon biztonságban vannak, de ne ígérjük meg azt, hogy a környezetükben nem lesz koronavírusos eset.
9. Mondjuk el nekik, hogy milyen sokan segítenek a koronavírus-járvány által érintett embereken. Ez egy jó lehetőség arra, hogy megmutassuk a gyermekeknek, hogy ha valami rossz vagy ijesztő dolog történik, mindig van, aki segítsen.
10. A gyermekek a szüleik és tanáraik viselkedését követik. Nagyon érdeklő tehát őket, hogy mi hogyan reagálunk a koronavírus-járvánnyal kapcsolatos hírekre. Továbbá más felnőttekkel folytatott beszélgetéseinkből is tanulnak.
11. Ne engedjük, hogy a gyermekek túl sokat nézzék a TV-ben az ijesztő felvételeket. Az ilyen jelenetek ugyanis felzaklathatják és összezavarhatják őket.
12. Azok a gyermekek, akik már találkoztak korábban súlyos betegséggel vagy veszítettek már el hozzátartozót, kifejezetten sérülékenyek és hajlamosak elhúzódozó, erőteljes reakciókra a halálról vagy betegségről tudósító írások és képek láttán. Ezeknek a gyermekeknek több odafigyelésre és támogatásra lehet szükségük.
13. Azokkal a gyermekekkel, akiknek minden gondolatát a koronavírus-járvány körüli kérdések kötik le, javasolt szakképzett mentálhigiénés szakemberhez fordulni. További jelek arra, hogy a gyermeknek segítségre lehet szüksége: tartósan fennálló alvászavar, betolakodó, zavaró gondolatok és aggodalmak, visszatérő félelmek a betegségtől vagy a haláltól, vonakodás a szülőktől való elválástól. Amennyiben ezen viselkedések tartósan fennállnak, forduljanak gyermekorvosukhoz vagy háziorvosukhoz további segítségért.
14. Bármilyen nagy érdeklődéssel és figyelemmel követik is a szülők és a tanárok a híreket, friss fejleményeket, a legtöbb gyermek csak gyermek akar lenni és nem szeretne azon gondolkodni, hogy mi történik az országban vagy a világ más részein. Ők inkább labdázni, szánkózni, fára mászni vagy biciklizni szeretnének. A közegészségügyi válsághelyzeteket senkinek sem könnyű megérteni vagy elfogadni. Érthető, hogy sok gyermek fél és össze van zavarodva. Szülőként, tanárként leginkább úgy segíthetünk, ha meghallgatjuk őket és őszintén, következetesen és támogató módon válaszolunk nekik. Szerencsére a legtöbb gyermek, még az is, aki súlyos betegségnek vagy veszteségnek volt kitéve, nagyon ellenálló. Azáltal, hogy olyan környezetet teremtünk, ahol a gyermekek szabadon feltehetik a kérdéseiket, segítünk nekik abban, hogy megbirkózzanak a stresszes eseménnyel, és csökkenthetjük a tartós érzelmi zavar kialakulásának kockázatát.