

Kríziskalauz szülőknek- nemcsak covid idejére¹

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

A koronavírus terjedése egy olyan újfajta tapasztalatot jelent mindannyiunk számára, amelyre nem tudtunk felkészülni, és amely - legalábbis rövidebb távon - egyre inkább átalakítja a mindennapjainkat. Sokunknak kihívást jelent az életünk újrászervezése, a felmerülő nehézségek kezelése.

Rendszeresen jelentkező írásainkban olyan gondolatokat szeretnénk megosztani Önökkel, amelyek segítségükre lehetnek az elkövetkező időszakban a mindennapok megszervezésében az óvodáskorú gyermekekkel.

A mostani alkalommal a legjobb talán az, ha röviden áttekintünk néhány fontos szempontot.

Ha a szülő jól van, a gyerek is jól van- vagyis hogyan segítsünk magunknak?

Ha azt szeretnénk, hogy gyermekünk a körülményekhez képest kiegyensúlyozottan viselje ezt az átmeneti időszakot, az első lépés az, ha a saját jóllétünkkel törődünk. Bár ez az időszak stresszes, nagyon fontos, hogy most is tegyünk valamit magunkért - ezt egyúttal a gyermekünkért is tesszük - ami segíthet elviselni ezt az időszakot:

- Keressünk kapcsolatot telefonon, vagy online formában: a családtagokkal, barátokkal való, a szokásosnál gyakoribb kapcsolattartás most nagyon fontos. Jól tesszük, ha megosztjuk velük gondolatainkat, érzéseinket, vagy csak meghallgatjuk egymás napi tapasztalatait. Bátran kérjünk segítséget is egymástól, vagy csak (pszichológusul szólva) ventilláljunk, eresszük ki a gőzt egy – egy beszélgetésben.
- Keressük a feltöltődési lehetőségeket: nagyon egyéni, kit mi tud ellazítani: pár perc egyedüllét az egyik helyiségben, citromfűtea, naplóirás, relaxáció... bármi, ami számunkra jól esik, megnyugtatóan hat. Tekintsenek az erre szánt időre úgy, mint befektetésre és ne úgy, mint amit a családtól vesznek el.
- Keressünk mozgásos lehetőségeket: torna, nyújtás, tánc, bármi amit szeretünk csinálni, ezek is hozzájárulnak a stressz oldáshoz, a kiegyensúlyozottabb lelki működéshez.

¹ Írásunk 2020. tavaszán, a covid-karantén idején készült- jó szívvel ajánljuk mégis©

Nagyon sok ingyen elérhető lehetőséget osztanak meg a közösségi médiában, használják bátran ezeket, akár gyerekekkel együtt.

- Ne feledkezzünk meg párkapcsolatunkról sem- párunk az, aki a legtöbb támogatást tudja nyújtani ebben az időszakban. Nagyon jó, ha időnként lehetőség van egy kis felnőtt-időre is.

Gyermekünk most támogatásra szorul- hogyan segíthetünk neki?

Ebben a helyzetben most különösen fontos, hogy elérhetőek a gyerekek számára. Beszélgessünk velük, magyarázzuk el nekik a helyzetet. Jó dolog, ha a gyerekek kérdeznek. Az életkori szintnek megfelelően lássuk el őket információval, ügyelve arra, hogy ne terheljük őket túl felnőtt gondokkal. Segítsünk nekik, hogy jobban érthessék, mit történik most, miért fontos otthon maradnunk, alaposan kezet mosnunk stb. De nem minden gyerek kérdez. Ha az Ön gyermeke sem, akkor is érdemes néhány, életkori szintjének megfelelő mondatban tájékoztatni őt a napi eseményekről.

- Érdemes többször elmondani, hogy sem ők, sem szeretteik nincsenek közvetlen veszélyben, ezek a változások azért kellenek, hogy akadályozzuk a betegség terjedését.
- A beszélgetések során figyeljünk rá, hogy eloszlassuk az esetleges irreális félelmeiket, fantáziáikat. Támogassuk őket abban, hogy kifejezhessék mindazt, ami foglalkoztatja őket.
- Előfordulhat, hogy hirtelen egy-egy kérdésre nem tudunk válaszolni, ez nem baj. Nyugodtan kérhetünk türelmet a gyerekektől, hogy átgondoljuk a választ, és térjünk vissza egy későbbi időpontban a témára.

Ami előfordulhat: nehéz helyzetek

Ebben az extrém helyzetben mindannyiunknak időre van szüksége, hogy felfogjuk, milyen helyzetben vagyunk, mi minden változott, mik a mostani keretek, korlátok, lehetőségek. Természetes, ha feszültek, ingerlékenyek vagyunk: ki kell tapasztaljuk az életet, amit most élünk. Ahogy a stresszhelyzetben viselkedünk, a legfontosabb üzenet és minta a gyerekek számára. Ez nem feltétlenül könnyű, mert mi is aggódhatunk, szoronghatunk. Elég, ha törekszünk a higgadt, megnyugtató hangvételre.

- Sokszor segít, ha a gyermekünk számára megfogalmazzuk érzéseinket: “Aggódok, hogy hogyan fognak nagyapáék lemenni a gyógyszertárba, de olyan sok jó szomszédal vannak körülvéve/ ezért azt a megoldást találtam rá, hogy...”
- A gyerek nyugalma a mi nyugalmunktól függ. Ne fenyegetőzzünk, ne ijesztgessük a gyerekeket (nem lesz pénzünk, ha nem hagy dolgozni stb.). A mostani egy olyan helyzet, amelynek kezelése a felnőttek felelőssége, a legjobb, ha éreztetjük velük, hogy kézben tartjuk a dolgokat.
- Kommunikációnkban próbáljunk tényszerűek, bizakodóak, konstruktívak lenni, kerüljük a túlzó, félelemkeltő mondatokat. Beszéljünk arról, a nagyvilágban és a családon belül ki mit tehet a helyzet javulása érdekében. Mit tehetünk mi, mit tehet ő, mit tesznek a doktorbácsik, a szomszédok stb.
- Engedjük a negatív érzések kifejezését, megélését is. A harag, csalódottság stb. megjelenése természetes. Könnyebb megbirkózni velük, ha elfogadhatóak.

A LEGFONTOSABB: Legyünk megértőek, türelmesek és együttérzőek a gyerekekkel, *de önmagunkkal is*. Ismerjük el, hogy ez mindenki számára nagyon nehéz most. A gyerekek nem találkozhatnak, nem játszhatnak a barátaikkal, nagyszüleikkel, nem mehetnek játszótérre, oviba, ez számukra komoly stresszt okozhat.

Könnyen lehet, hogy ebben az időszakban a gyerekek “hisztisebbek”, akaratosabbak lesznek, vagy éppen ragaszkodóbbá, “matricává” válnak. Ez természetes ilyenkor, nem ők tehetnek róla. Arra, hogy milyen viselkedésváltozásokra lehet számítani ebben az időszakban, egy külön írásban még visszatérünk.

Egyszerűnek látszik, mégsem az: a mindennapok megszervezése

- Kapcsolódjunk többet mint máskor. Játsszunk, meséljünk, bújjunk össze!
- Vonjuk be a gyerekeket a házimunkákba. Főzzünk, süssünk együtt- és lehetőség szerint toleráljuk az ezzel járó felfordulást.
- Adjunk a gyerekeknek játékötleket, amivel el tudják foglalni magukat. Ha fontos, hogy egy ideig ne zajongjanak, olyan lehetőségeket ajánljunk fel (gyurmázás, színezés, rajzolás, papírhajtogatás, építés, egyszemélyes logikai játékok stb.), amivel magukban is el lehetnek. Ha lehet, ne ragaszkodjunk ahhoz, hogy külön helységben legyenek, amíg mi a home office munkánkra próbálunk koncentrálni. A szeparáció stresszt jelent az óvodáskorú gyermekek számára, amit ebben az időszakban nem érdemes fokozni.

- Adjunk neki lehetőséget az energiái levezetésére. Beszéljük meg, mikor, hogyan, mit lehet zajosan, ugrálva csinálni. Tornázzunk, táncoljunk együtt, birkózzunk!
- Strukturáljuk az időt. Készítsünk napirendet, amihez következetesen, de rugalmasan próbáljuk tartani magunkat. A képes napirend rendes körülmények között is megkönnyíti a mindennapokat.
- Beszéljük meg, hogy ha otthon dolgoznunk kell. Kérjük a gyerekek segítségét. Fektesük le az ehhez kapcsolódó szabályokat is. (Pl: ha munkatelefonban vagyok, csak akkor hívhat, ha valami baj van - ha megsérült / de nem, akkor ha nem éri el az egyik játékát a polcon). Ez nehéz helyzet a gyerekek számára, ha lehet, ne legyünk mérgesek rá, ha ezt nem tudja betartani.
- Érdeemes lehet kisebb időintervallumokban gondolkodni. Egy óvodás gyerekkel nagy eredmény lehet, ha egyhuzamban 20-30 percig elfoglalja magát, és mi dolgozni tudunk. Az időt figyelheti az órán (amikor a nagymutató...) vagy beállíthatunk időzítőt, aminek a jelző hangját meg kell várnia, esetleg használhatunk letölthető vizuális időmérő (time timer) alkalmazást. Utána töltsünk egy kis közös időt játékkal jutalomként. Fontos, hogy jelezzük, mikor kezdődik egy ilyen intervallum és mikor fejeződik be.
- Legyenek most is szabadnapok a héten, a napokban szabadidő sávok.
- Pozitív visszajelzések: figyeljünk rá, hogy rendszeresen megdicsérjük a gyerekeket, megköszönjük (szóban, öleléssel..), amikor segítenek nekünk, mikor együttműködőek tudnak lenni.
- Szabályok: fontos, hogy legyenek most is szabályaink. Jó, ha megtartjuk az eddigi szabályok legtöbbjét, de néhány dologban lehetünk most rugalmasabbak. A szabályok legyenek minél egyszerűbbek, egyértelműbbek, és bőven elég, ha 80%-ban sikerül őket betartani. Inkább dicsérettel, semmint büntetéssel érdemes működnünk.
- Médiahasználat: Valószínűleg több időt fognak most a gyerekek a monitor előtt tölteni, de fontos most is keretek között tartani a médiafogyasztást. Semmiképp ne hagyjuk a gyerekeket egyedül szörfölni a tv műsorok, internetes oldalak között. Ellenőrizzük, hogy milyen tartalmakhoz jut hozzá. Lehetőség szerint iktassunk a napba “kütyümentes” időszakot, amikor sem ő, sem mi nem gépezünk- és a telefont sem nyomkodjuk.

Keressenek bennünket bizalommal, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást megtalálják a ZEÓ honlapján:
<https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>