

A gyerekek szorongásának kezelése¹

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

A jelenlegi helyzet a gyerekek számára is számos nehézséget hozott. Személyiségük, valamint körülményeik függvényében különbözőképpen, de megélik a kortárs kapcsolatok, a nagyszülők, a nagycsaládi, baráti programok, a megszokott ovis mindennapok hiányát, elmaradnak a játszótérezések, a spontán jövés-menések. Az ő életük is kibillent a normál kerékvágásból, természetes, hogy ők is feszültebbek lehetnek. Sokat segíthetünk nekik, hogy könnyebben viseljék a nehéz időszakot, de ne várjuk magunktól, hogy teljesen kompenzálni tudjuk a nehézségeket.

Értsük meg a gyerek érzéseit

Szülőként mindannyian szeretnénk, hogy gyermekünk jól érezze magát; arra törekszünk, hogy jól gondoskodjunk róla, testi-lelki szükségleteit kielégítsük - eközben a nevelési helyzetek gyakori és természetes velejárója az is, hogy konfrontálódunk gyermekünkkel. A mostani helyzetben ugyanakkor újra és újra szembe kerülhetünk azzal, hogy a gyerekek érthető és természetes vágyait nem tudjuk teljesíteni, a máskor maximálisan elfogadott kéréseikre kell nemet mondanunk. Ilyenkor segíthet, ha kifejezzük feljűk, hogy elfogadjuk, megértjük a vágyaikat, igazából mi is nagyon szeretnénk, de most a körülmények miatt nem lehet. Érezzünk együtt velük, elmondhatjuk, hogy tudjuk, milyen nehéz és megterhelő nekik ez a sok minden, ami most máshogy van. Erősítsük meg a gyerekeket abban, hogy milyen ügyesen viselik a változásokat. Fejezzük ki reményünket azzal kapcsolatban, hogy hamarosan újra lehet majd a megszokott, vágyott tevékenységeket folytatni, mindazt, ami most hiányzik. Beszélgessünk azokról a dolgokról is, amiknek most örülhetünk, ami valóban jó része lehet ennek az időszaknak.

Ne hagyjuk magára a rossz érzéseivel

Tudatosítsuk magunkban, hogy a jelenlegi helyzet a gyerekek számára is jelentős stresszt, érzelmi többletkihívást jelent. Előfordulhat, hogy nyugösebbek, indulatosabbak,

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

érzékenyebbek, ragaszkodóbbak mostanában. Találkozhatunk gyakoribb sírdogálással, dührohammal, hisztivel, ellenkezéssel, részben azért is, mert a gyerekek verbálisan még kevésbé képesek érzéseiket megfogalmazni. A feszültség sokszor testi tünetekben jelentkezik, felerősödhet a körömrágás, bepisilés. A túlmozgás - a természetes mozgáshiány következményén túl - szintén a fokozott belső nyugtalanság jele lehet.

Sokat segít a gyerekeknek, ha megértjük, érvényesnek tekintjük, és segítünk megnevezni érzéseiket. Ha elmondjuk nekik, hogy mások is szoktak - gyerekek és felnőttek is - hasonló érzéseket tapasztalni. Az érzéseik nyugtázása, megértése persze nem jelenti azt, hogy viselkedésükkel is egyetértünk, vagyis elfogadó hozzáállásunk most sem jelent határnélküliséget. A gyerekek biztonságérzete szempontjából hasonlóan fontos a rugalmasan következetes korlátok megtartása.

Segítsük nekik, hogy kifejezhessék az érzéseiket

Adjunk lehetőséget a gyerekek számára, hogy elmeséljék azt, ami foglalkoztatja őket. Érdeklődő, valódi figyelemmel forduljunk feléjük, amikor meg szeretnék osztani velünk a gondolataikat. Kérdéseiket vegyük komolyan, és gyermekünk egyéni érettségi szintjének megfelelően válaszoljunk rájuk. Figyelembe véve gyermekünk aktuális befogadóképességét, kezdeményezhetünk mi is beszélgetéseket - jó kiindulópontja lehet ezeknek egy-egy mese például. Az óvis korosztálynál a szavaknál sokszor beszédesebbek a játékaikban, rajzaikban megjelenő témák. Ezekben a tevékenységekben vannak igazán otthon az óvodáskorú gyerekek, és ezek azok a kifejezési formák, melyek kifejezetten hatékonyan képesek is oldani a gyerekekben felgyülemlett feszültségeket.

Kommunikációnkban közvetítsük mindig azt, hogy az érzéseik mindegyike megérthető és elfogadható. Mindenki szokott mérges, csalódott, szomorú lenni, félni is - a nehéz érzések is hozzátartoznak az életünkhöz. Utána jöhet a kérdés, hogy mit tehetünk ezekkel, milyen utat találhatunk kifejezésükre úgy, hogy ne ártsunk se magunknak, se a környezetünknek.

Építhetünk a már megélt nehéz helyzetekre is

A gyerekek életében is adódhatott már a mostani időszakot megelőzően is nehéz, komoly alkalmazkodást igénylő helyzet (kórházi tartózkodás, hetekig elhúzódó kellemetlen báránnyimlő, begipszelt kar, láb stb.). Érdeemes lehet feleleveníteni azokat az emlékeket, tudatosítani mindazt, amivel ügyesen megbirkózott már. Érettségét, befogadóképességét figyelembe véve mesélhetünk arról is, hogy a mi életünkben, vagy a nagyszülők, dédszülők

életében milyen kisebb-nagyobb kihívások voltak, amik nehezek voltak, de sikerült megküzdeni azokkal is.

Tegyük számukra érthetővé a helyzetet

Győződjünk meg róla, hogy gyermekünk számára elegendő, érthető információk birtokában van a jelenlegi helyzetről – így elkerülhető, hogy az esetleges információhiányok, téves információk mentén keletkezzen benne szorongás. Előkerülhetnek a felnőttek számára is nehéz dolgok, mint a koronavírus okozta halálesetek. Az óvodás gyerekeket - főleg a nagyobb óvodásokat - életkorukból adódóan is foglalkoztatja már a halál kérdésköre, így különösen fontos, hogy ne kerüljük el a témát, életkori szintjüknek megfelelően, őszintén beszéljünk velük erről is. A kontrollérzés, a biztonságérzet erősítése érdekében igyekezzünk hiteles, de megnyugtató módon mesélni arról, hogy a világon sok-sok ember fáradozik azért, hogy minél hamarabb véget érjen ez a nehéz időszak, és emeljük ki, amit a családjuk tehet és tesz. Tudatosítsuk a gyerekekben is, hogy (bár sajnos még nem tudjuk ennek a pontos időpontját) előbb-utóbb véget ér ez a krízis, és az élet visszazökkenhet megszokott medrébe. Tartsuk az információkat megfelelően egyszerű, rövid és konkrét szinten a kisgyerekeknél!

Lássuk be, ha hibázunk

Legyünk őszinték, hitelesek. Beszéljünk arról, hogy ez egy nagyon speciális helyzet most, osszuk meg a gyerekekkel nyugodtan azt is, hogy ez nekünk is új kihívásokat jelent. Lássuk be, adjuk tudtukra, ha túl idegesek vagy türelmetlenek voltunk. Adjunk helyet a neheztelésüknek, magyarázzuk el az érzéseinket. Sokkal megnyugtatóbb egy megérthető szülő, akihez lehet kapcsolódni, akkor is, ha az a szülő néha szomorú vagy ideges.

Konfliktus esetén is mutassunk példát. Beszéljünk arról, hogy előfordul mindenkivel, hogy hibázik, rossz döntést hoz, az életben természetesen vannak a viták, veszekedések. A problémák ugyanakkor megoldhatóak, mindig van lehetőség megbeszélni a helyzetet és megtalálni azt a megoldást, amivel jóvá lehet tenni, amit esetleg elrontottunk. Fejezzük ki jóvátételi szándékunkat, amikor hibázunk, és adjunk a gyerekek számára is lehetőséget erre.

Legyünk velük a jelenben

A gyerekek egyik szuperereje abban rejlik, hogy idejük nagy részében ők valóban a jelenben vannak. Elmerülnek abban, amit éppen csinálnak, legyen az ugrálás, bohóckodás, mesehallgatás, szerepjáték, építés, rajzolás. Ez már önmagában is remek, feltöltő működésmód. Szülői oldalról sokszor elég, ha mindezt lehetővé tesszük, támogatjuk, és kapacitásunktól

valamint gyermekünk igényeitől függően esetenként betársulunk mi is ezekbe a tevékenységekbe.

Adjunk kisebb feladatokat

Természetesen egyéni érettségük és aktuális hangulatuktól is függően, de nyugodtan megbízhatjuk önálló feladatokkal már az ovisokat is. Pakolás, portörítés, teregetés, terítés, kuktáskodás jó lehet időtöltésre is, de erősödhet általuk az önállóságuk, kompetenciaérzésük is, megélhetik, hogy ők is kiveszik a részüket a közös háztartási teendőkből, segítségére lehetnek a családjuknak.

Mozgás, mozgás

Mindannyiunk számára komoly feszültségforrás lehet a beszűkült élettér, a mozgáslehetőségek jelentős csökkenése. Az óvodás gyerekek számára létszükséglet, hogy eleget mozoghassanak. Találjuk meg a módját, hogy a biztonsági előírások figyelembevétele mellett levegőzhessenek, szaladgálhassanak, ugrálhassanak.

Online kapcsolattartás

Segítsük a gyerekeket abban, hogy egyéni igényeik függvényében kapcsolódhassanak az online térben szeretteikhez, barátaikhoz, akikkel most személyesen nem találkozhatnak – de ne legyenek nagy elvárásaink, nem biztos, hogy tudnak élni a technika nyújtotta lehetőségekkel. A személyes találkozásban, közös tevékenységben megélhető együttlétet, a közös játékot, szaladgálást, bunkerépítést sajnos nem tudják pótolni a videobeszélgetések. Nagyobb a siker esélye, ha az online térben is a tevékenységre, közös aktivitásra helyezzük a hangsúlyt. A nagymama mondhat mesét, mesélhet röviden egy kedves esetet a cicájával, kutyusával kapcsolatban, megkérheti az unokáját, hogy mutassa meg az egyik kedvelt játékát, amiről már olyan sokat hallott, vagy mutassa meg a híres megpördülő ugrását - és bármi mást, ami eszébe jut még.

Figyeljük a gyerek jelzéseit

Szülőként ösztönösen is figyeljük a gyermekünk jelzéseit, adóvevőink érzékenyek az esetleges viselkedésváltozásaikra. Ez a készségünk most is segít abban, hogy jó eséllyel meglássuk, mikor, mire van szüksége, hogyan tudunk tenni gyermekünk lelki egyensúlyának helyreállításáért. Próbáljunk az aktuális viselkedésük hátterében meghúzódó valódi érzelmi szükségleteikre reagálni. Kapcsolódjunk sokat, játszunk, bújjunk össze, meséljünk, nevéssünk,

birkózzunk. Tegyük érte, hogy legyen minél több olyan pillanat, amikor valóban együtt vagyunk, és jól érezzük magunkat – ezekből rengeteget tudnak meríteni ők is, mi is.

Reális elvárásokkal most és mindig

Szülőként alapesetben is az a reálisan kitűzhető célunk, hogy elég jók legyünk (vagyis nem reális a tökéletesség elvárása magunkkal szemben sem), a célt talán ehhez hasonlóan fogalmazhatjuk meg a mostani helyzetben is - vagyis remek állapotnak tekinthetjük, ha azt érezzük, hogy nagyjából jól vagyunk és a gyerekek is elég jól vannak. Bízunk saját és gyermekünk megküzdési képességében is.

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