

„Anyá, ugye te nem halsz meg...?”

A gyermek, hasonlóképpen, mint a felnőtt, begyűjt információkat, nyitott fülekkel jár, és közben próbálja értelmezni önmaga számára, hogy mit jelent az, hogy koronavírus. A gyermek fantáziál, és sok esetben fél. Ahogy a felnőtt (a legtöbb esetben nem a megbetegedéstől félünk), úgy a gyerek sem a betegségtől tart, hanem attól, hogy elveszítheti a szüleit.

**A biztonságérzete
rendül meg
a krízishelyzetben,
ami annyit jelent,
hogy a szülő
mint bázis
a gyermek fejében
felértékelődik
a külső veszély
hatására.**

ki kell elégítenie a fizikai és pszichológiai szükségleteit. A gyermek elsődleges célja a biztonságos kötődés kialakítása, és annak megélése, hogy nincs egyedül a világban.

**Az édesanya egy
olyan stabil
menedék kell
hogy legyen,
aki kiszámítható
és odaforduló.**

A szülő elsődleges feladata, hogy mutassa minden pillanatban: nincs semmi baj, én itt vagyok, én stabil vagyok. Ebből az is következik, hogy a felnőttnek először a saját belső démonaival kell megküzdenie, és utána tud hiteles lenni a gyermeke számára. Egy instabil szülő instabil, szorongó gyermeket fog eredményezni. A gyermek számára az, ha a szülő bizonytalan vagy éppen beteg, vagy nincsen jelen, belső feszültséget teremt, hosszú távon személyiségromboló hatása van. A nincs jelen kifejezést értsük jól, azt takarja, hogy a szülőnek rá kell hangolódnia a gyermekére, és

A koronavírus ebben a folyamatban tud zavart okozni. A szülő minden esetben ismerje meg a gyermek legbelsőbb félelmeit. Azok a nyomasztó fantáziák, amelyek nem kerülnek ki, nem kerülnek be a kommunikációs térbe, megterhelik a gyermeket, szélsőséges esetben állandó készenléti állapotba kerül. Ha állandósul a nyomasztó



Fotó: fizkes / iStock / Getty Images Plus

félelem, mert nem tudja, mit jelent, hogy járvány, nem érti, miért kell otthon maradni, nem érti, anya miért feszült... akkor a gyermek, ahogyan a felnőtt, pánikolni kezd, irreális félelmek hálójába kerül.

- A gyermeknek szellemi szintjének megfelelően magyarázzuk el mindazon fogalmakat, amelyeket mi magunk is sokszor már észrevétlenül használunk.
- Fektesünk hangsúlyt a megelőzésre: mondjuk el a gyerekeknek, hogy miért van szükség a kézmosásra, miért kell otthon maradni. Ezzel alapvetően a gyermek bizonytalanságát tudjuk csökkenteni.
- Ne engedjük, hogy olyan cikket vagy tévéműsort nézzen, ami nem neki való: valljuk meg, sokszor mi magunk sem értjük az idegen kifejezéseket, vagy éppen mi magunk sem tudunk mit kezdeni a sokkoló halálozási adatokkal. Ne terheljük a gyermeket feleslegesen.
- Soha ne hazudjunk a gyerekeknek: tegyük egyértelművé, hogy ez a betegség olyan, mint a megfázás, sok ember megbetegszik, de mi mindent megteszünk, hogy ne dőljünk ágyunk. Ezzel azt kell erősíteni, hogy vegye komolyan, ám anya és apa itt van mindig. Ha a gyermek megéli, hogy van ráhatása az eseményekre, akkor jobban tud alkalmazkodni a helyzethez.
- Ha egy családtag megbetegszik, akkor ezt mondjuk el. Tegyük egyértelművé, hogy az orvosok és mi is mindent megteszünk, hogy mihamarabb felgyógyuljon az illető.
- A halál fogalmát be kell építeni: vallási és különböző nézeteinknek megfelelően beszéljünk a gyerekekkel az elmúlásról. Minden korosztály másképpen éli meg vagy éppen másképpen értelmezi a halál fogalmát.

Fotó: fizkes / iStock / Getty Images Plus



Makai Gábor
klinikai szakpszichológus,
pszichoterapeuta