

A bizonytalan helyzetek szorongást válthatnak ki felnőtteknél és gyermekeknél egyaránt. Ilyen helyzetekben a gyermekek különféleképpen reagálnak. Ingerlékenyek, dühösek, aggódóak, visszahúzódtak lehetnek, vagy, ezzel ellentétben inkább a társaságot és a felnőttekkel való kapcsolatot keresik.

A gyermekek a felnőttek viselkedését utánozzák és az ő viselkedésükben keresnek megnyugtatót, ezért a felnőtteknek és a szülőknek azt tanácsoljuk, hogy amennyire lehetséges, maradjanak nyugodtak és beszéljessenek gyermekükkel a létrejött helyzetről.



A gyermekek többsége már hallott a vírusról, ezért **ne kerülje az ezzel kapcsolatos beszélgetést**. Az információhiány és azok eltitkolása, valamint a nem ellenőrzött és nem szakmabeli forrásokból származó információk növelhetik a gyermek szorongását és félelmét.



A vírussal kapcsolatos információk gyorsan változnak, ezért **mindig ellenőrizze azokat, hogy naprakész információkkal rendelkezzen**. A koronavírussal és a kialakult helyzettel kapcsolatos információkat szerezze megbízható forrásokból (például minisztériumok, hivatalos fórumok, Egészségügyi Világszervezet és ezen szervezetek információit összefoglaló média).



Ne féljen bevallani gyermekének, ha valamit nem tud, vagy ha nem tudja minden kérdését megválaszolni. Az a fontos, hogy **álljon rendelkezésére** és segítse őt érzelmi kinyilvánításában. Mondja el neki, hogy mennyire szereti és, hogy készen áll a beszélgetésre és a játszásra.



Válaszai legyenek **nyugodtak, őszinték és érthetőek**. Mondja el gyermekének, hogy olyan időszakról van szó, ami elmúlik.



Próbálja az információkat a gyermek életkorához igazítani. A kisebb gyermekek általában konkrétabb kérdéseket tesznek fel (Mi a koronavírus? Megbetegedhet-e valaki? Hogyan lehet megakadályozni a betegséget?), míg az idősebb gyermekeknek valószínűleg összetettebb kérdései lehetnek (Hogyan hat ez a családomra? Meghalhat-e bárki? Milyen hatással van ez az egész világra? Megtörténhet-e, hogy bezárják az üzleteket és hogy nem lesz elég élelmiszer?)

A gyermeknek **ne mondjon egyszerre sok információt**, arra válaszoljon ami érdekli őt és amiről kérdez. A beszélgetés célja a gyermek megnyugtatója és a félelemkeltő elképzelések és gondolatok érthető információkkal való csökkentése.



Fontos, hogy gyermekének a biztonságérzetet és a kontroll érzését nyújtsa. Nyugtassa meg, hogy az egészségügyi intézmények és egyéb szolgálatok megtesznek minden tőlük telhetőt az egészség védelmében. Tájékoztassa arról, mit tehet ő maga a betegség terjedésének csökkentése érdekében (például játszva megtaníthatjuk a gyermeket a helyes kézmosásra).



A beszélgetés folyamán **kerülje a katasztrófa történeteket és a fekete forgatókönyvek előrejelzéseit**. A gyermek kérdéseivel összhangban a valós lehetőségeket is említse meg (például annak lehetőségét, hogy a közeli hozzátartozók közül bárki megbetegedhet és orvosi segítségre szorulhat).



Csökkentse a koronavírusról való beszélgetésre fordított időt. Az utóbbi időben beszélgetéseink (túl) gyakori témája a koronavírus. Gyakran megtörténik, hogy erről a témáról aggódva beszélünk. Fontos, hogy a gyermekekkel töltött idő alatt korlátozzuk a koronavírusról folytatott beszélgetést és életünk más dolgaira koncentráljunk, elsősorban a pozitív dolgokra és azokra, amelyeket kontroll alatt tudunk tartani.



A rutin csökkenti a bizonytalanságot, ezért **amennyiben lehetséges, tartsa meg mindennapi ritmusát és rutinját** (gyermekének biztosítson játszást, pihenést, alvást...).



A felnőttek a gyermekek mintaképei. Nyugalmával, önbizalmával és a gyermek biztonságérzetének biztosításával hozzájárulhat gyermekei egészségéhez és jólétéhez.