

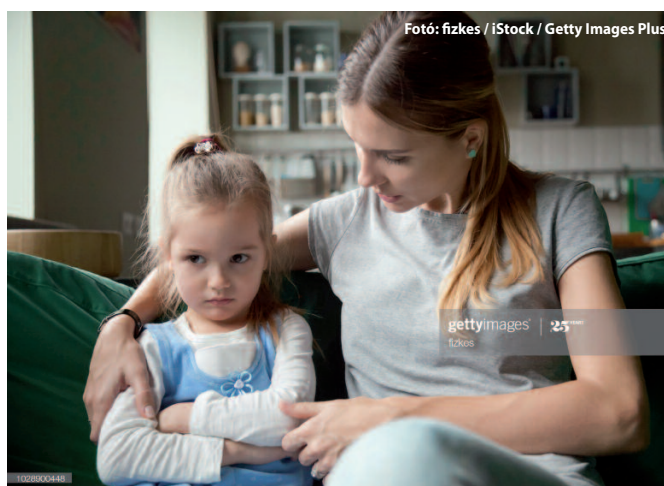
# A koronavírus mint családi teher

## Mit tegyen a szülő? Mitől fél a gyermek?

Arról sokat olvasunk és hallunk, hogy a szülő miként küzd meg saját félelmeivel, hogyan írja át életét a koronavírus okozta járvány. De tisztában vagyunk-e azzal, hogy a gyerekekben mi zajlik, ők hogyan élik meg a veszélyhelyzetet?

**A** koronavírus okozta krízishelyzet minden ember életét megnehezíti, és egy olyan kihívás elé állít minket, amely pszichésen megterhelő. Ez a teher egyrészt reális, ugyanakkor lehet irreális is, ha azon kapjuk magunkat, hogy a szorongás eluralkodott rajtunk, és mindent szürkén látunk, azt érezzük, hogy tehetetlenül sodródunk.

**A szülő esetében hatványozottan jelen lehet az előbb említett túlzott aggodalom, hiszen nemcsak önmagát, hanem gyermekét is félti, tágabb értelemben minden rokonát és ismerőst.** A karantén, kijárási tilalom tovább fokozza a „veszély van” érzését. Amivel együtt jár az a plusz-teher is, hogy hova tegyem most gyerekeimet. Eddig olyan könnyű volt megkérni testvért, nagyszülőt, barátot, de most még ez sem opció. Egy magyar páciensem Olaszországban él hatéves kislányával és olasz férjével, közel 3 hete kötelezően kijárási tilalmat rendelt el a kormány, amit még bonyolított, hogy a kisgyermek ezt megelőzően 2 héttig beteg volt. Bele tudunk-e gondolni abba, hogy milyen az, ha nem lehet kimenni egy hónapig? A páciensem úgy fogalmaz, hogy „ahogy telik az idő, egyre rosszabb, azt éljük meg, hogy nincs értelme felkelni, és Marco, a kislíam is egyre ingerlékenyebb...” Ez a példa jól illusztrálja, hogy a bezártság frusztrációhoz vezet, sőt pszichésen olyan megpróbáltatás egy család életében a tilalom, hogy ember legyen a talpán, aki ezt nem érzi meg. Van persze remény. De ehhez át kell tudni hangolni a gondolkodásunkat, és nem hagyni,



Fotó: fizkes / iStock / Getty Images Plus

hogy passzívan szenvedjük el a mindennapokat. A bezártságérzés legyőzésének kulcsa az értelem keresése, ami magával hozza az értékesség érzését. Legyen az felnőtt vagy gyerek, újra kell tudni keretezni a napokat. Ha nem elfolyunk, hanem tudatosan tevékenykedünk, akkor a depresszió és a szorongás érzése minimális szintre redukálható.

### Hogyan éljük túl a karantént a gyermekkel?

- Ha a gyerek le van foglalva szellemileg és fizikailag, akkor csökken a dacos, sokszor hisztis viselkedés. A térnek és helyzetnek megfelelően a mozgás beiktatása nem elhagyható. Tornázzunk együtt a gyerekekkel, tegyük játékosá és rendszeressé a fizikai aktivitást.
- Alakítsunk ki egy átlátható napirendet, amelynek a lényege, hogy a gyermek ne azt élje meg, hogy nincs mit tenni, vagy hogy bármennyig lehet aludni. A közös keretezés célja, hogy tudja a gyermek, mikor mi a feladat, mikor van szünet, mikor mi fog következni. Ezt érdemes pontosan megbeszélni és leírni, lerajzolni egy nagy kartonpapírra, amit ki lehet rakni.
- A gyermek időben keljen fel, és öltöztessük fel, mintha oviba vagy suliba menne.
- Ne most próbáljuk behozni a lemaradásokat, a tanulás és a pihenés arányára figyeljünk.
- Készüljünk fel arra, hogy a dac, hiszti, sírás a gyerek egyik kommunikációs eszköze lesz, azonban a szülő türelme most sokat tud segíteni: éljük át mi szülők, hogy a helyzet most egyedi, nekünk is és a gyermeknek is. A hisztire ne dühből reagáljunk, próbáljuk meg átbeszélni a frusztráció okát.
- A gyermeknek hagyjni kell teret arra, hogy lefoglalja saját magát a játékaival, és hogy kapcsolatot tudjon teremteni a barátaival. Digitális, online világban élünk, és ne felejtjük, hogy a gyerekeknek is igénye a társas kapcsolódás.



Fotó: 28043420 / 123rf

## „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



Fotó: fizkes / iStock / Getty Images Plus

gettyimages® | 25 YEARS  
fizkes

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.



**Makai Gábor**  
klinikai szakpszichológus,  
pszichoterapeuta