

**HAJDÚ-BIHAR MEGYEI BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET**

**TÁJÉKOZTATÓ**

**A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY KAPCSÁN**

**FOGVATARTOTT SZÜLŐK SZÁMÁRA**

A koronavírus-járvány nem csak a felnőttekre, de a gyermekekre is hatással van. Deliága Éva gyermekpszichológus szerint mostanság a csapból is ez folyik. A felnőttek idegesek, bizonytalanok, nehezen tájékozódnak a vírus okozta – percről percre változó – hírek és álhírek között, és ez a rossz hangulat a gyermekek világába is átszűrődik.

A gyermek érdeklődő, folyamatosan kérdez, tudni, érteni akarja, hogy mi zajlik körülötte. De mit mondjon neki az Őt egyedül nevelő szülő?

Talán Önök is megtapasztalták, hogy a gyermekek sokféle helyzethez nagyon jól tudnak alkalmazkodni, képesek az egészen szokatlan, szélsőséges körülményeket is játékosan felfogni. Úgy, hogy közben nem sérül a biztonságérzetük és a kiegyensúlyozottságuk. Ennek azonban az a feltétele, hogy a szülő gyerekként kezelje őket, és folyamatosan biztonságot sugározzon.

A gyermekpszichológus 19 pontban foglalta össze, hogy ebben a furcsa helyzetben mit tegyenek, és mit ne tegyenek a szülők.

1. A gyermek életkorához és fejlettségi szintjéhez illő magyarázatot adjanak a történésekre, például: „*Van most egy betegséget okozó vírus, ami miatt most itthon maradunk, hogy ne kaphassuk el. Gyakran megmossuk a kezünket, mert így tudunk védekezni a vírus ellen, ami elpusztul az alapos szappanos kézmosástól. Itthon biztonságban vagyunk, és, ha ilyen óvatosak leszünk, egészségesek maradunk*.”
2. Tanítsák meg a gyermeket az alapos, szappanos vagy fertőtlenítőszeres kézmosásra, mindezt játékosan. Tüsszentsenek a könyökükbe vagy zsebkendőbe, erre tanítsák meg a gyermekeket is. Orrfújáskor az elhasznált papír zsebkendőt azonnal dobják ki a kukába.
3. Ne árasszák el a gyermeket információval, adatokkal, mert ez fokozza a veszélyérzetét. Azt nem szükséges tudnia a gyermeknek, hogy hány koronavírus-fertőzött van az országban, vagy, hogy pontosan hányan haltak meg. Fogalmazzanak tömören, egyszerűen, a megtartott kontrollt és biztonságérzetet hangsúlyozva.
4. Válaszoljanak röviden a gyermek kérdéseire. Nem a tényszerű közlés a lényeg, hanem az érzelmi töltet: szavaik sugározzanak nyugalmat, természetességet.
5. A betegség kapcsán előtérbe kerülhet akár a halál témája is. Nyugtassák meg a gyermeket, hogy az Önök családja nincs veszélyben és a szülő a hitétől és világnézetétől függően beszélhet neki arról is, hogy mi történik a halál után.
6. Ne legyenek a vírussal kapcsolatban tabu-témák, válaszoljanak a gyermek minden kérdésére, szem előtt tartva azt, hogy nem kis tudóst akarnak belőle faragni, hanem a cél a megnyugtatás.
7. Próbálják meg kideríteni, hogy mit tud a gyermek a vírusról, és tegyék rendbe a fejében a téves vagy félreértett információkat. Sok gyermek innen-onnan hallott már dolgokat, és elég nagy zűrzavar lehet a fejében. Érdemes ezt kibogozni, mert ezek a fél információk nagyon sok szorongásnak adhatnak táptalajt.
8. A felnőtteknek szóló, vírussal kapcsolatos tartalmakat, a híradót ne engedjék a gyermeknek nézni, hallgatni.
9. Ne beszéljenek a gyermek füle hallatára arról, hogy mennyire kétségbe vannak esve, és nem tudják, hogy mit tegyenek. Ha ilyesmit éreznek, ezt ne a gyermek előtt kommunikálják. Kérjenek tájékoztatást, vagy szakmai segítséget, ha saját aggodalmuk túlzott mértéket öltene.
10. Ne fenyegetéssel vegyék rá a gyermeket arra, hogy mosson kezet és tartsa be a biztonsági előírásokat. Megindokolhatják, hogy ez miért elengedhetetlen, de ne ijesztgessék végletes kimenetellel.
11. Ne csak elvárják a gyerektől, hogy engedelmeskedjen az új szokásokhoz, tisztasági rituálékhoz, hanem magyarázzák el azok fontosságát.
12. A gyermekek a non-verbális jelekből is érzékelik, hogy a felnőttek feszültek, ezért egyszerű magyarázatot adjanak, ha különleges helyzetbe kerülnek (ha nem lenne oktatás, ha karanténban kell lenniük), hangsúlyozva, hogy a helyzet szokatlan, de a gyermekre és a családtagjaira, barátaira nézve nem veszélyes, és a megelőzés miatt fontos otthon maradni, mert ez a védekezés egyik legjobb módja.
13. Állítsák helyre a gyermek biztonságos világba vetett hitét. Beszélhetnek arról, hogy bizakodnak benne, hogy a tudósok és az orvosok hamarosan megtalálják a koronavírus okozta megbetegedés ellenszerét.
14. Az otthonlét idejét használják ki, strukturálják a napot, éljenek kiszámítható napirend szerint.
15. Tervezzenek benti elfoglaltságokat, kínáljanak fel tevékenységeket a gyermekeknek, ne várják el, hogy egész nap egyedül kössék le magukat.
16. Igyekezzenek mozgásos játékoknak teret kialakítani: ugrálni, tornázni, zenére mozogni, célba dobni, kis területen is lehet.
17. Ne feledjék: a gyermekek lazán is fel tudják fogni a dolgokat, ha a körülöttük lévő felnőttekből nem árad a feszültség.
18. A gyermekek természetes aktivitása és mozgásigénye ilyenkor hatványozottan jön elő. Ne tiltsák ezeket a tevékenységeket, inkább alakítsák úgy a környezetet, hogy ezek a természetes gyermeki igények kiélhetők legyenek.
19. A gyermekeknek nagy hiányuk van a szüleikkel töltött minőségi időből, így próbálják meg – ha ilyen helyzetre kell majd felkészülniük – vakációnak felfogni ezt az ölükbe pottyant lehetőséget.

A gyermek biztonságérzetét a szülő és a világ kiszámítható, ismerős és megszokott rendje adja. A szülők helyzete most nagyon nehéz, mert az eddig ismert világ megváltozott. A gyermekek nem járhatnak óvodába, iskolába, nem találkozhatnak a kis barátaikkal. Egy bizonytalansággal teli helyzet alakult ki, amikor mindenki azt próbálja kitalálni, hogy mi fog történni a következő hetekben. A várakozás, a készülés közben legyenek mindig figyelemmel a gyermekekre! Ők lelki sérülés nélkül átvészelhetik ezt a nehéz időszakot, ha a szülők emlékeztetik magukat arra, hogy a gyermek szűk kis világában a szülő jelenti a biztonságot!

A börtönben lévő szülők most úgy segíthetik a jelenleg a gyermeküket egyedül nevelő házastársukat, élettársukat, ha erősítik Őt, éreztetik vele, hogy mennyire fontos a számukra, és mennyire nagyra értékelik azt, hogy egyedül is helyt áll, ebben a mindenki számára nehéz időszakban. A gyermekeket pedig levélben, telefonálás vagy éppen Skype-kapcsolat útján folytatott beszélgetés során erősítsék meg abban, hogy mennyire szeretik Őt, és mennyire büszkék rájuk!