

### **Hogyan tartsuk össze a családot a járványhelyzetben?**

***A koronavírus miatti korlátozások – az óvodák, iskolák bezárása, a home office munkavégzés, a szabad mozgás beszűkülése, a személyes kapcsolatok mellőzése – váratlanul, alapjaiban változtatta meg az életünket. Mindez nemcsak fizikailag, hanem pszichésen is fokozott terhet ró ránk, ezért a Magyar Pszichológiai Társaság szervezésében elérhetővé vált azoknak a pszichológusoknak a listája, akik díjmentes online tanácsadást tartanak a járvány miatt segítségre szorulóknak. Dr. Szabó-Balogh Virág klinikai gyermek-szakpszichológussal és családterapeutával beszélgettünk a családok helyzetéről.***

2020. ÁPRILIS 22. SERES ANNA

*Ön is vállalt ingyenes online segítségnyújtást a járvány miatt lelki segítségre szorulóknak. A segítségkérések alapján mi okozza a legtöbb nehézséget a családoknak?*



Dr. Szabó-Balogh Virág

Egyrészt az összezártság, az a tény, hogy a családok a nap 24 órájában együtt vannak, és nincsen külső segítség, sem a nagyszülőkre nem számíthatnak, sem az intézményi háttérrel nem tudják igénybe venni. Másrészt problémát okoz az idő strukturálása, így könnyen kicsúszik a kezünkől az irányítás, és nehéz megteremteni az egyéni

időt, ami a szülőket és a gyermekeket egyaránt megviseli, és sok feszültséggel jár.

*Hogyan érdemes ehhez az új helyzethez szülőként hozzáállni?*

Nagyon fontos, hogy ez az izolációs időszak kapjon egy pozitív keretet. A korábbi hétköznapi életben a gyermek nagyon sokszor azt tapasztalta, hogy az állandó rohanásban nincsen vagy nagyon kevés a szülővel együtt töltött minőségi idő. A kényszerű bezártság időszaka jó lehetőség arra, hogy ezt a hiányt pótoljuk. Maga a fizikai együttlét még nem lesz önmagában hiánypótló. Minőségi tartalommal, figyelemmel kell megtölteni. Ez pedig csak úgy lehetséges, hogy tudjuk az időnket strukturálni és a figyelmünket az adott feladatra koncentrálni. Legyen meg az ideje a munkának, a takarításnak, a fertőtlenítésnek, azoknak a dolgoknak, amelyeket a családtagok fontosnak tartanak, mert így tudják hatékonyan ellátni a feladataikat. Ha sikerül a legfontosabb feladatokat hatékonyan ellátni, akkor tudunk teljes figyelemmel minőségi időt adni a családnak, a gyermekeknek. Keressünk egy konkrét időszávot, amikor félretesszük a tanulnivalót, a dolgoznivalót, nem takarítunk, fertőtlenítünk, hanem társasozunk, mesét olvasunk, vagy megnézünk együtt egy jó filmet.

*Sok nehézséggel és szorongással nézünk most szembe egyénileg és családban is. Mit lehet tenni az ezzel járó feszültség ellen?*

Érdeemes onnan indítani, hogy tudatosítsuk: szabad nem elfojtani az érzéseinket és családtagjaink tudtára adni, hogy ez a fajta összezártság nemcsak az örömről szól, hanem az is előfordul, hogy valaki elfárad, és elege lesz. Az első lépés az, hogy felismerjük ezt az állapotot, és tudjunk róla kommunikálni. Kisgyerekes családban is ki lehet találni egy jelzésrendszert, amellyel a családtagok ki tudják jelezni, ha elfáradtak. Ebben segíthetnek a mesék is. A gyerekek, minél kisebbek, annál nehezebben tudják megfogalmazni, hogy mit éreznek, mi okoz nekik nehézséget, mindez sokkal inkább a viselkedésükben tükröződik. Nagyon jó,

ha a szülő ebből a viselkedésből tud olvasni, képes tudatosítani a gyermekben és magában is a problémát, majd megfogalmazni. Bátorítani kell a gyerekeket, hogy szabad szólniuk: „Anyá, most szükségem van rád, szeretném, ha kikapcsolnád a laptopot, és játszanál velem.”

*A legtöbb család most küzd az idővel. Rengeteg a tennivaló: home office, online oktatás, étel az asztalra, rendrakás stb. Mi lehet a megoldás kulcsa?*

Egyrészt az a rutin, amely a vírus megérkezése előtt az életünk részét képezte, nagyjából folytatható. Ezen nem azt értem, hogy mereven kell ragaszkodni például ahhoz, hogy mindenki keljen reggel hatkor, mert az lehet, hogy egyébként is nagyon megterhelő volt, most meg különösképpen az lenne. De jó, ha nagyjából tudjuk tartani a korábbi napirendünket. Ellenkező esetben könnyen szétfolyik a napunk, amit a gyermek és a felnőtt is úgy él meg, hogy nem tud hatékonyan haladni a dolgaival, ez pedig nagyon frusztráló. Másrészt az idő strukturálása. A megfelelő rendszer kialakításához egy kis figyelemre, önismeretre és gyermekünk ismeretére van szükség. Ha ebben nem vagyunk biztosak, elég megfigyelni, hogy a családtagjaink mely napszakban tudnak koncentrálni, mikor terhelhetők inkább, mikor van szükségük mozgásra, egymás társaságára, az iskolások milyen jellegű tananyagot tudnak egyedül is befogadni, mihez kell nekik segítség, mi az az idő, amin túl egy óvodáskorú gyermek már nem képes egyedül elfoglalni magát, stb. Egy gyermektől – függetlenül a korától – nem várható el, hogy az ébrenlét teljes időszakát önálló elfoglaltsággal töltsse ki. Erre nagyon fontos tekintettel lennünk. A szülő ajánljon fel neki különböző tevékenységeket, amelyek közül a tanulás csak egy legyen.



Fotó: MTI / Balázs Attila

A legegyszerűbben ez úgy kivitelezhető, ha a családtagok kupaktanács formájában leülnek, és mindannyian készítenek egy heti időbeosztást

idősávokkal – akár digitálisan, de kisgyermekes esetében inkább papíron. Ebben feltüntetjük azokat a tevékenységeket, amelyeket egyénileg kell elvégezniük (munka, tanulás), és a háztartással kapcsolatos munkákat (rendrakás, főzés, mosás, takarítás, fertőtlenítés stb.). Jó, ha közösen határozzák meg, ki mire vállalkozik, és nem mindent a szülő dönt el autoriter módon. Egy hét elteltével érdemes megbeszélni, kinek mi volt a tapasztalata, és szükség esetén lehet módosítani a napirendet. Egy másik fontos szempont, hogy legyenek hétvégék. Az online tanulás és a home office sajnos elmosza a határokat, nem munkaidőben dolgozunk és tanulunk, hanem amikor tudunk. Egy kicsit szombat reggel is, egy kicsit vasárnap is, végül teljesen felborul a hét – egyszer csak azt vesszük észre, hogy már soha nincs megállás. Ez folyamatos készenléti állapotban tart bennünket, ami nagyon gyorsan kiegészhez vezet. Legyen a hétvégén legalább egy nap, amikor nem nézünk bele az e-mailjeinkbe, és a gyerekektől sem várjuk el, hogy tanuljanak.

*Mit lehet tenni, ha minden igyekezetünk ellenére mégis szétcsúszik a nap, és összezsúpnak a fejünk fölött a hullámok?*

Nagyon fontos, hogy úgy, ahogy a gyermekeinknek, magunknak is adjuk időt. Néhány hét telt el, ennyi idő alatt kellene felülírnunk több év vagy évtized rutinját. Ez nem feltétlen megy ilyen gyorsan. Nem reális elvárás magunkkal szemben, hogy ennyi idő alatt megtaláljuk azt a működési módot, ahogyan most a leghatékonyabban tudunk teljesíteni. A nehéz helyzeteket a legjobb humorral kezelni. Krízishelyzetben gyakran megfigyelhető egymás hibáztatása. Mivel ebből komoly lelki sérülések származhatnak, ennek fontos gátat szabni. Tegyük meg, amit tudunk, de ha nem sikerül tökéletesen, az sem a világ vége. A feszültség kezelését a gyermekeinknek saját viselkedésünkkel tanítjuk. Ezért is fontos, hogy ha szükségünk van némi pihenőre, tudjuk jelezni, és találjuk meg, mi segít ellazulnunk, legyen az zenehallgatás, mozgás vagy bármi egyéb. Ha valaki úgy érzi, hogy nem bírja, kérjen segítséget. Ha volt korábban kapcsolatban szakemberrel, keresse fel őt, ha nem, valakit a [pszi.hu](http://pszi.hu)-n megadott elérhetőségeken.

*Hogyan beszéljünk a gyermekeinknek a járványról? Hogyan csökkenthetjük az ezzel kapcsolatos szorongást?*

A gyerekek könnyen alkalmazkodnak mindenféle új, szokatlan helyzethez, ha gyerekként kezelik

őket, és nem nehezül rájuk szüleik szorongása, valamint ha érzik, hogy a szüleik képesek biztonságot adni. Ha mindez megvan, akkor is fontos valamilyen magyarázatot adni a helyzetre a gyermek érettségének, fejlettségének megfelelően. Ebben a szülő bátran hagyatkozhat az ösztöneire, figyelve, hogy amit mond, az a gyermek számára befogadható-e. Figyeljünk arra, hogy a gyermek meddig kérdez, és ne mondjunk többet annál, mint amit tudni szeretne. Ne árásszuk el információkkal, mert az a kontroll elvesztésének érzéséhez, szorongáshoz vezethet. Kisgyerekeknek vannak már nagyon jó, ingyenesen letölthető mesekönyvek a vírusról.

Másrészről a vírus kapcsán a halál témája beszívároghat a gyermekek életébe – ha nem is feltétlenül a saját környezetük érintettségének okán, hanem a járvánnyal kapcsolatos hírek miatt. Nagyon fontos, hogy ne kezeljük tabuként, a szülő legyen elérhető a gyermeke számára, aki felmerülő kérdéseire kapja meg a család világgépe szerinti magyarázatokat. A szorongás csökkentésének egyik legjobb módja, ha tájékozódunk. Ezzel adunk magunknak egy kontrollt: tudjuk, hogy mi zajlik. Ugyanakkor figyeljünk rá, hogy megfelelő forrásból tájékozódjunk, ne pedig álhírekből, a tájékozódásnak pedig legyen meg az időkerete, ne hálózza be az egész napunkat. A tájékozódás ne kisgyerekek jelenlétében történjen. Ha híradót hallgatunk, ügyeljünk rá, hogy a gyermek ne hallja, hiszen számára nagyon szorongáskeltő lehet. Ugyanez igaz a számítógépen megnyitva hagyott hírportálokra is, és az sem szerencsés, ha a szülők a gyermek feje fölött vitatják meg a híreket.

*Az online oktatással gyakorlatilag a szülő új szerepbe kényszerült: óvónő, tanító, tanár is lett. Felkészültsége nyilvánvalóan hiányos lehet, és a gyermeket is új helyzet elé állítja szülei elfogadása ezekben a szerepekben. Hogyan kezeljük ezt a gyakran feszültségekkel teli helyzetet?*

A szülő szereprepertoárja valóban bővül: anyapa, férj-feleség, pénzkereső, háztartásvezető és most egyszeriben tanár és/vagy óvónő is. A szülőknek ez nagyon megterhelő, de a gyermeknek is, hiszen nem biztos, hogy megkapja azt a segítséget, amire szüksége van. Eleve gyakori, hogy a gyermek másképp viselkedik a tanárai, mint a szülei előtt, a tanáraitól jobban elfogadja a szabályozást, mint a szüleitől. Sokat segíthet, ha a szülők között a szerepátadás rugalmasan tud működni, és ez az időstruktúrában is helyet kap. Az egészségügyi dolgozók között, akik most a leginkább túl

vannak terhelve, felülreprezentáltak a nők. Kulcsfontosságú, hogy ne kizárólag az anyára háruljon a „tanulok a gyerekkel” feladata, hogy a szülők tudjanak beszélni arról, kinek mire van energiája, ki mit tud átvállalni a másiktól, kinek mivel könnyebb boldogulnia. A gyerekek rugalmasak tudnak lenni abban, hogy mikor melyik szülő a „főnök”. Ezt nyíltan lehet kommunikálni a gyerekek felé is: most apa a főnök, mert anya dolgozik. Fontos, hogy a szülők képesek legyenek elengedni vezető szerepüket a másik szülő javára, és kilépni a helyzetből, különben nem tudnak teljes figyelmükkel az aktuális feladatokra, munkájukra koncentrálni, nem lesznek benne kellően hatékonyak, ami rövid időn belül frusztrációhoz vezet. Ha az aktuális „főnök” valamit máshogy csinál, mint ahogy azt a másik szülő jónak gondolja, akkor beszéljék meg később, de semmi esetre sem a gyermek előtt. Így nem csorbítják egymás tekintélyét. Ha a szülő nem tud segíteni a gyermekének a tananyag elsajátításában, és az iskola sem tud ehhez kellő támogatást nyújtani, érdemes az internetet célozatosan erre is használni. Fontos, hogy érettségének és fejlettségének megfelelően valamennyi felelősséget átadjunk a gyermeknek a tanulás terén. Nem utolsósorban tudatosítsuk mind a gyermekben, mind magunkban: nem baj, ha nem ez lesz élete legjobb bizonyítványa.

*Milyen hatással van a gyermekekre az elszigetelés, az összezártság?*



Fotó: istockphoto.com

Attól függően, hogy hány gyermek van a családban, felerősödhet a gyermekek versengése a szülő figyelméért. Jó, ha a szülő kialakítja annak módját, hogyan tud külön figyelmet szentelni minden gyermekének. Minél nagyobb egy gyermek, annál fontosabbak számára a kortárs kapcsolatok. Szánjunk figyelmet arra, hogyan lehet az online kapcsó-

lattartást minőségi együttlétté tenni. Kisebb gyerekek még nem tudnak úgy beszélgetni, mint a kamaszok, tőlük még nem várható el, hogy minőségi tartalommal töltsék meg a kapcsolattartásnak ezt a formáját.

Szülőként lehetünk kreatívak: például felolvashatunk a gyerekeknek egy mesét, amit a videócsat túloldalán lévő gyermek is hall, rajzolhatnak is valamit egymásnak a gyerekek, amit utána a kamerában megmutatnak, vagy miközben játszanak az udvaron, közösen énekelhetnek valamit. A nagyobbaknál vannak konstruktív online játékok, amelyeket kooperatív módon együtt tudnak játszani, de akár a házi feladat elvégzésében is kérhetnek egymástól segítséget.

*A családot alapvetően a párkapcsolat tartja össze. Könnyen lehet, hogy a bizonytalanságot, a többletfeladatokkal járó terhelést a párkapcsolatunk is megsínyli. Mit tehetünk ez ellen?*

Külföldi statisztikák egyértelműen mutatják, hogy a vírushelyzet következtében megugrik a válások száma. Arra is vannak statisztikák, hogy megnő a családon belüli bántalmazás mértéke. A legtöbb

esetben szerencsére nem fajul idáig a dolog, de valóban nagyon megterhelő ez a helyzet a párkapcsolat szintjén is. A legfontosabb az, hogy tudjunk kommunikálni. Jobban járunk, ha egy feszült helyzetben kimondjuk, amit érzünk, mint ha – mégoly jó szándékkal is – azt mondjuk magunknak, rendben, lenyelem, belefér, nem szólok, mert előbb-utóbb mindenki elfárad, és később talán már nem tudja ezt olyan formában megtenni, ami a másik számára is elfogadható. Az énidő mellett tanácsos megteremteni a „miidő” lehetőségét is. A szabadban aktívan töltött idő általában feltölti az embert – jó hatású lehet egy séta az erdőben, a mezőn, természetesen a többi embert elkerülve, betartva a jelenlegi kijárási korlátozások szabályait. Segítség továbbá, ha a felek aszerint, kinek mi az erőssége, meg tudják osztani egymás között a feladatokat. Tanulhatunk is egymástól, felidézhetünk korábbi, közösen megoldott válsághelyzeteket, ami erőt adhat a mostani elviseléséhez is.

Forrás: [https://mta.hu/tudomany\\_hirei/hogyan-tartsuk-ossze-a-csaladot-a-jaranyhelyzetben-110609](https://mta.hu/tudomany_hirei/hogyan-tartsuk-ossze-a-csaladot-a-jaranyhelyzetben-110609)

Válogatta: Fonyó Istvánné