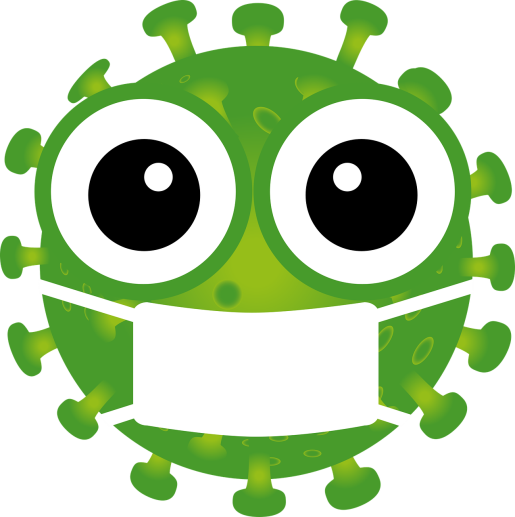
***A koronavírus kapcsán keletkező érzelmek kezelése***

A koronavírus témája kikerülhetetlenné vált a mindennapokban, úgy a felnőttek életében, mint a gyerekekében. Fontos, hogy a megfelelő módon kommunikáljunk erről a témáról (is) a gyermekeinkkel, illetve tudjuk kezelni a megjelenő érzéseket.

A gyermekek sokféleképpen reagálhatnak az újonnan megjelenő helyzetekre. Sokféle történéshez kell egyszerre alkalmazkodniuk: a vírussal teli média, osztálytársakkal való találkozási pontok átalakulása, digitális oktatásra való átállás, a napirend felborulása, stb.

Az ezekhez való alkalmazkodás sok energiát, türelmet és megértést kíván az egész családtól, környezettől.

Ezekre a változásokra a gyerekek sokféleképpen reagálhatnak. Lesznek, akik zárkózottabbá válnak, lesznek, akik fokozottabban fogják keresni a kapcsolódási pontokat a környezetükhöz (akár bújósabbá válnak, akár a közösségi médiát kezdik el „nagyobb falatokban fogyasztani”). Különböző érzések keletkezhetnek és váltakozhatnak bennük, úgy, mint düh, zaklatottság, frusztráció, aggódás, szorongás, impulzivitás, szomorúság, félelem, stb. Nincs olyan „tökéletes recept”, ami minden gyermekre univerzális lenne, azonban vannak olyan általános tanácsok, amik segíthetnek a jelen helyzetben.

******



Tippek