



NATIONAL ASSOCIATION OF  
School Psychologists



National  
Association of  
School Nurses

# COVID-19 (Koronavírus) útmutató:

## Kommunikációs és pszichológiai javaslatok szülőknek

*(az amerikai Iskolapszichológusok Országos Egyesülete /National Association of School Psychologists/ útmutatója alapján)*

**Az eredeti anyag megjelenésének dátuma: 2020.02.29.**

Az új típusú koronavírus – rövidítve COVID-19 – felső légúti (tüdőhöz kapcsolódó) megbetegedéseket okoz. A vírust Kínában fedezték fel először, de mára elérte az egész világot. Bár a közvetlen életveszély az országban alacsony, fontos, hogy felkészüljünk egy esetleges komolyabb járványhelyzetre.

Az új vírus miatti aggodalom szorongást okoz a gyermekekben és családokban egyaránt. Bár nem tudni, hogy a betegség hogyan és milyen mértékben terjed majd hazánkban, azt tudjuk, hogy fertőző és hogy a súlyossága egyénenként változó lehet. Azt is fontos tudni, hogy sokat tehetünk a fertőzés terjedésének megelőzésében. A kialakult helyzet komolyan vétele – pánikolás nélkül – nagyon is fontos, és támogatja a megbetegedés kockázatának csökkentését célzó lépéseket. Hogy a gyermekeknek tudjunk segíteni szorongásuk csökkentésében, a megelőzéshez kapcsolódó pontos információkkal kell őket ellátnunk – szükségtelen félelemkeltés elkerülése mellett.

Fontos észben tartani, hogy a gyermekek nehéz helyzetekben a felnőttektől várnak iránymutatást arra nézve, hogy hogyan reagáljanak. Ha a szülők túlzott mértékű aggodalmat mutatnak, a gyermekek szorongása tovább nőhet. A szülőknek épp ezért biztosítani kell a gyermekeket, hogy az egészségügyi és iskolai dolgozók

keményen dolgoznak azon, hogy az egész országban az oktatás zavartalanul folytatódjon illetve, hogy mindenki egészséges maradjon. Ugyanakkor a gyermekeknek tényszerű, koruknak megfelelő információkra is szüksége van a betegség lehetséges komolyságával kapcsolatban, és konkrét instrukciókra, hogy hogyan kerüljék el a fertőzést, illetve annak terjedését. A szorongást segít csökkenteni, ha gyermekeinknek pozitív megelőzési lehetőségeket tanítunk, beszélgetünk velük félelmeikről és tudatosítjuk bennük, hogy aktívan tehetnek a fertőzés elkerüléséért (ezzel növelve annak érzését, hogy képesek kontrollálni a helyzetet valamilyen mértékben saját maguk is).

## Támogató javaslatok – útmutató

### Maradjon nyugodt és megnyugtató

- Gyermekeire verbális és nonverbális reakciói egyaránt hatással vannak és követni fogják őket.
- Amit mond és amit tesz a koronavírussal (COVID-19), a jelenlegi megelőzési intézkedésekkel és a kapcsolódó eseményekkel kapcsolatban, növelheti vagy csökkentheti a gyermekei szorongását.
- Ha igaz, nyomatékosítsa gyermekeiben, hogy ők és a családjuk jól vannak.
- Emlékeztesse őket arra, hogy Önök és az egészségügyben dolgozó felnőttek ügyelnek az ő biztonságukra és egészségükre.
- Hagyja, hogy gyermekei az érzéseikről beszéljenek, és segítsen nekik az aggodalmaikat új, számukra hasznosabb szemszögből látni.

### Legyen elérhető

- A gyermekeknek lehet, hogy a szokásosnál több figyelemre lesz szükségük, és előfordulhat hogy beszélni akarnak majd az aggodalmaikról, félelmeikről, és kérdéseikről.
- Fontos, hogy a gyermekek tudják, hogy van valaki, aki meghallgatja őket; teremtse meg az időt számukra.
- Mondja nekik, hogy szereti őket, és adjon nekik sok szeretetet, minél gyakrabban!

### Kerüljük a túlzott hibáztatást

- Amikor nagy a feszültség, hajlamosak vagyunk hibáztatni valakit. Fontos, hogy elkerüljük a sztereotípiákat és azt is, hogy egy bizonyos embercsoportot tegyünk felelőssé a vírus kialakulása miatt.
- A mások felé irányuló erőszakot és negatív megjegyzéseket meg kell állítanunk és jeleznünk kell az iskola vezetése számára.
- Figyeljen oda minden megjegyzésre, melyeket más felnőttek tesznek a családjá körül. Talán el kell majd magyaráznia nekik, hogy mit jelentenek ezek a megjegyzések, hogyha eltérnek saját családi értékeitől.

### **Számítógép, televízió nézés és média:**

- Korlátozza a TV nézését, valamint az interneten elérhető információkat. Próbálja meg elkerülni az olyan információk nézését/hallgatását, amely felzaklathatják, amikor a gyerekek is jelen vannak.
- Beszéljen arról gyermekeivel, hogy az interneten előfordulhatnak olyan információk is, amelyek pletykákra, vagy pontatlan információkra épülnek.
- Beszéljen gyermekeivel a vírusra vonatkozó tényszerű információkról – ez csökkentheti az ezzel kapcsolatos szorongásukat.
- A COVID-19 koronavírushoz kapcsolódó hírek folyamatos keresése, olvasása és nézése növelheti a szorongást – kerülje el ezt.
- Legyen tudatában, hogy a gyermekek életkorának nem megfelelő információk feszültséget vagy zavarodottságot kelthetnek a gyermekekben.
- Helyette játsszon gyermekével, vagy találjanak ki egyéb érdekes közös tevékenységeket.

### **Tartsa fent az átlagos napi rutint, amennyire lehetséges**

- Tartsák magukat egy állandó beosztáshoz, hiszen ez nemcsak megnyugtatóan hathat, de hozzájárulhat a fizikai egészséghez is.
- Bátorítsa gyermekeit, hogy csinálják meg iskolai feladataikat, valamint tananyagon kívüli feladataikat, de ne gyakoroljon rájuk nagy nyomást, ha túlterheltnek tűnnek.

### **Legyen őszinte és törekedjen minél pontosabb információ átadására**

- Tényszerű információk hiányában a gyermekek a valós helyzetnél jóval ijesztőbbnek képzelhetik el a szituációkat.
- Ne hagyja figyelmen kívül a gyermek aggodalmait: inkább magyarázza el, hogy jelenleg az ország lakosságához mértem nagyon kevés koronavírus fertőzött van.
- Mondja el a gyermekeknek, hogy jelenlegi ismereteink szerint a vírus úgy terjed, ha az emberek egymás közvetlen közelében vannak – amikor egy fertőzött ember tüsszent vagy köhög.
- Jelenlegi ismereteink szerint úgy is terjedhet a vírus, ha olyan tárgyat, vagy felületet érintünk meg, ami fertőzött: ezért nagyon fontos a rendszeres kézmosás, fertőtlenítés, hogy megvédjük magunkat a fertőzéstől.
- Pontos információkért látogasson el a: <https://koronavirus.gov.hu/> weboldalra!

### **Ismerje meg a COVID-19 tüneteit**

- Valószínű, hogy a fertőzött emberrel való találkozást követően néhány nap múlva, de legkésőbb 14 napon belül megjelennek a tünetek, amelyek a következők:
  - Láz
  - Köhögés
  - Légszomj / Nehéz légzés

- Néhányunk számára a tünetek olyanok, mintha csak megfáztunk volna, néhányunk számára súlyos, életveszélyes állapotot okoz. Minden esetben fontos a háziorvossal (telefonon) egyeztetni és követni az ő utasításait, annak érdekében, hogy a vírus terjedését megelőzzük.

### **Magyarázza és mutassa meg a higiénias szokásokat és az egészségmegőrzéssel kapcsolatos teendőket**

- Bátorítsa gyermekét a mindennapi higiénés szabályok betartására, és vegyék át azt a néhány egyszerű lépést, ami segít a betegség terjedésének megelőzésében:
  - Naponta többször mossanak kezet (legalább 20 mp-en keresztül). És hogy hogyan mérheti a 20 mp-et egy kisebb gyermek? Válasszunk egy általa ismert gyermekdalt, amit a kézmosás ideje alatt énekelhet és nagyjából 20 mp hosszú.
  - Takarják el zsebkendővel a szájukat, amikor tüsszentenek, vagy köhögnek. A használt zsebkendőt azonnal dobják fedett kukába. Köhögjenek vagy tüsszentsenek a könyökhajlatukba. Ne egyenek és igyanak egymás után ugyanabból a tányérból pohárból.
- Mondja el minél részletesebben, hogy mit tehetnek a gyerekek annak érdekében, hogy megelőzzék a betegséget, növelve ezzel azt az érzést, hogy ők is kontrollálhatják a betegség terjedésének sebességét - ezzel csökkenthető a szorongásuk is.
- Bátorítsa gyermekét, a kiegyensúlyozott táplálkozásra, megfelelő mennyiségű alvásra és rendszeres sportolásra, mozogásra: így erősíthetik immunrendszerüket, amely segít távol tartani betegséget.

### **Alakítsanak ki új szabályokat és gyakorlatokat az iskolában**

- Már számos iskola bevezetett egészségmegőrző gyakorlatokat: pl. gyakori kézmosás, alkoholos kézfertőtlenítő használatát
- Az iskolában bevezetett szokásokról is beszélgessenek otthon is

### **Kommunikáljon az iskolával**

- Értesítse az iskolát, ha gyermeke megbetegedett és ne vigye közösségbe. Ha gyermekét COVID-19-cel diagnosztizálták, mindenképpen jelezze az intézmény felé, hogy a szükséges intézkedéseket megtehessek.
- Vegye fel a kapcsolatot az iskolai szociális munkással, iskolapszichológussal, ha gyermeke nagyon szorong a koronavírus körül kialakult helyzet miatt.

## Szánjon időt beszélgetésre

A legjobban Ön ismeri a gyermekeit. Legyenek az ő kérdéseik az iránymutatók abban, hogy mennyi információt kell nyújtani számukra. Ne kerülje azonban azoknak az információknak a megosztását, amelyek az egészségügyi szakemberek szerint kritikusak gyermekei egészségének biztosítása érdekében. Legyen türelmes: a gyermekek és a fiatalok nem mindig beszélnek aggodalmaikról könnyen. Figyeljen azokra a jelekre, amelyek mutathatják, hogy gyermekei esetleg beszélni szeretnének, mint például, amikor Ön körül lebzselnek, miközben mosogat vagy az udvaron dolgozik. Nagyon jellemző, hogy a fiatalabb gyermekek néhány kérdést feltesznek, visszatérnek a játékhoz, majd ismét visszajönnek, hogy további kérdéseket tegyenek fel.

Az információk megosztásakor fontos, hogy úgy ismertesse a tényeket, hogy az ne idézzen elő magas szintű stresszt, emlékeztesse a gyermekeket, hogy a felnőttek dolgoznak a probléma megoldásán, és ajánljon olyan tevékenységeket a gyermekek számára, amelyekkel megvédhetik magukat.

Az új vírusról gyorsan változnak az információk – hogy mindig a legbiztosabb információval rendelkezzen, tájékozódjon a következő linkeken:

<https://koronavirus.gov.hu/>

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>

<https://unicef.hu/koronavirus/>

### A magyarázatokat szabja életkorra

- Az általános iskola alsó tagozatába járó gyermekeknek rövid, egyszerű információkra van szükségük, amelyek egyensúlyba hozzák a COVID-19 tényeit a megnyugtatóval, hogy iskoláik és otthonaik biztonságosak, és hogy a felnőttek ott vannak, hogy vigyázzanak az egészségükre és akkor is gondosodnak róluk, ha lebetegednek. Adjon egyszerű példákat azokról a lépésekről, amelyeket az emberek minden nap megtesznek a fertőzés megakadályozása és az egészség megőrzése érdekében, mint például a kézmosás. Használjon számukra érthető nyelvet, mint például „*a felnőttek keményen dolgoznak a biztonság érdekében*”.
- Az általános iskola felsőbb évfolyamaiban és a középiskola első évei során a gyermekek számára hangsúlyosabb kérdés, hogy vajon valóban biztonságban vannak-e, és mi fog történni, ha a COVID-19 eléri az iskolájuk tanulóit vagy közvetlen környezetüket. Segítségre lehet szükségük a valóság és a pletyka, fantázia elválasztásához. Beszélje át velük, hogy milyen erőfeszítéseket tesz az iskola és a közösség vezetői, hogy megakadályozzák a fertőzés terjedését.
- A középiskola felsőbb évfolyamaiban és az egyetemen a diákok már képesek a kérdést mélyebben (felnőttkori módon) megvitatni, és közvetlenül utalhatnak

a COVID-19 tények megfelelő forrásaira. Adjon nekik őszinte, pontos és tényszerű információkat a COVID-19 jelenlegi helyzetéről. Az ilyen ismeretek segíthetnek abban, hogy úgy érezzék, kontrollálni tudják a helyzetet.

### **Dolgok, amelyeket érdemes hangsúlyozni, amikor gyermekekkel beszélnek**

- A felnőttek, akik otthon és az iskolában vannak, gondoskodnak az egészségéről és biztonságáról. Ha aggodalmi, problémái vannak, kérjük, beszéljen egy olyan felnőttel, akiben megbízik.
- Nem mindenki kapja el a koronavírus (COVID-19). Az iskolai és egészségügyi dolgozók különös figyelmet fordítanak arra, hogy a lehető legkevesebb ember betegedjen meg.
- Fontos, hogy minden diák tisztelettel bánjon egymással, és ne tegyen következtetéseket arról, ki kaphatta el a COVID-19 vírust.
- Vannak olyan dolgok, amelyeket megtehet az egészség megőrzése és a betegség terjedésének elkerülése érdekében:
  - ✓ Kerülje a szoros érintkezést betegekkal.
  - ✓ Maradjon otthon, amikor beteg.
  - ✓ Ha köhög vagy tüsszent, azt a könyökhajlatába vagy egy zsebkendőbe tegye, amelyet utána ki is dob a szemetesbe.
  - ✓ Ne érintse meg a szemét, az orrát és a száját.
  - ✓ Gyakran mosson kezet szappannal és vízzel (20 másodperc).
  - ✓ Ha nincs szappanja, használjon kézfertőtlenítőt (alkohol alapú, 60–95%-os).
  - ✓ Tisztítsa meg és fertőtlenítse a gyakran megérintett tárgyakat és felületeket egy háztartási tisztító spray-vel vagy törlőkendővel.

**© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270**

A magyar nyelvre történő fordításban segédkezett: Artai Mónika, Horváth Laura, Nyíri Balázs, Polner Bertalan és Zaka Dóra.