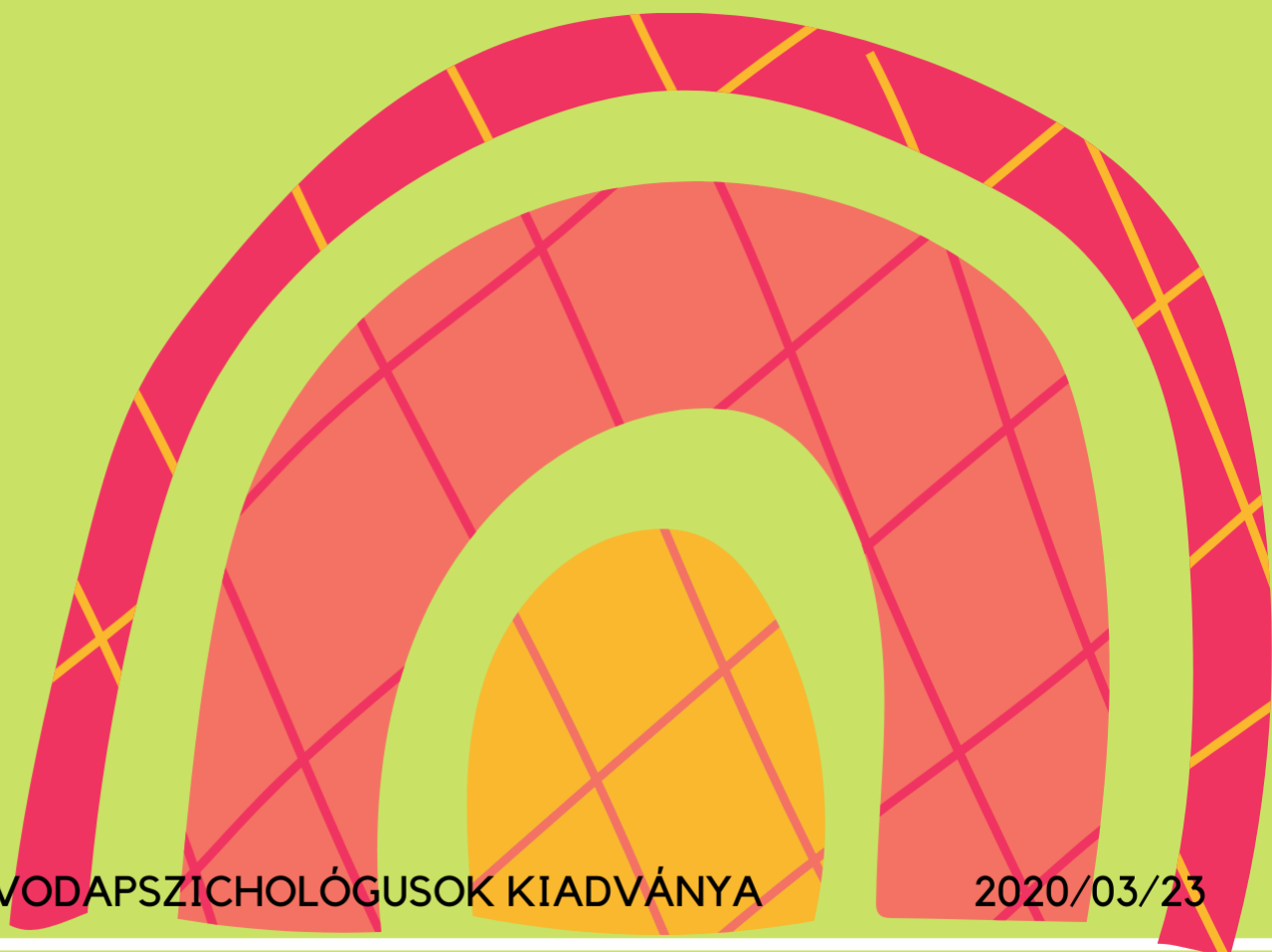


Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

2. rész

Home Office gyerekkel



Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

2. rész

Az aktuális rémálom: home office gyerekekkel

Már százszor megkértem, hogy hagyjon békén fél órára, kösse le magát a könyveivel/gyurmázzon/fessen/csendben legyen, mégis folyamatosan jön azzal, hogy anya nézd, anya nééézd, anya nééééééézd....

Ismerős helyzet?

Most a járvány idején szinte mindannyiunknak, főleg a kisgyerekeseknek, rettenetesen nehéz. Sorozatunk második részében egy kis lelki elsősegély és pár hasznos tipp a magukat az örület határán érző szülőknek.

„Tünetek”

Járványtól függetlenül sem egyszerű az a helyzet, amikor a szülő dolgozna, e-mailt írna, telefonálna, olvasna, tévézne vagy csak mással beszélgetne, de gyermeke ezt folyton akadályozza. Óvodáskorú gyerekeknél gyakran tapasztaljuk, hogy éppen az ilyen helyzetekben, amikor pár perc nyugalomra, felnőtt időre lenne szükségünk, a gyerekek belezavarnak, valami figyelemfelhívó viselkedést produkálnak. Hirtelen „hiányzunk”, azonnali segítség kell, leesett, eltört, fáj, meg kell nézni, mert nagyon fontos, vagy még a mienknél is sokkal, de sokkal fontosabb mondanivaló támad.

A reakcióink feszültség szintje a reakciók számával arányos, így a többedik „hagyj egy picit kérlek, mindjárt figyelek” kérés már sajnos el tud hangozni olyan hangnemben, ami miatt aztán egész nap gyötri a szülőt a bűntudat. Megspékelve mindez a jelen helyzetből fakadó érzelmi állapottal - minden, csak nem a lelki harmónia.

Pszichológiai háttér

Ilyenkor könnyű a gyerekekre haragudni, amiért nem értik a helyzet fontosságát és nem működnek együtt. Nem erről van szó. Sokkal inkább arról, hogy ezek a helyzetek legfőképpen arról szólnak, hogy *a szülő fizikailag jelen van ugyan, de a gyerek számára pszichológiailag nem elérhető*. Az ilyen helyzetek viszont a gyerekek számára stresszt jelentenek, aminek a gyökere evolúciós örökség: ha a szülő nem elérhető, vagyis nem figyel a gyerekekre, akkor az réges-régen, az evolúciós környezetben bizony veszélyt jelentett a gyerekekre nézve - a stresszre pedig egy kisgyermek elsősorban kapcsolatkereséssel reagál.

Egy másik megközelítésben: a mi dolgaink, aktuálisan a napokban otthon végzett munkáink felnőtt dolgok, felnőtt felelősséggel – amivel egy gyermek még nem rendelkezik. Ha azt várjuk, hogy értse meg, hogy nekünk most pénzt kell keresnünk, különben elveszítjük a munkánkat/nem lesz mit ennünk/nem tudjuk fizetni a hitelt,

akkor valójában sokat várunk tőle: azt, hogy partnerként viselkedjen abban, hogy a helyzettel együtt megküzdjünk. *Egy gyerek azonban sohasem lehet partnerünk, hiszen ő még gyerek.* Így nem csoda, hogy hosszabb munkába merülésünk esetén nem működik együtt, egyszerűbben szólva: nem hagy minket békén.

Következő szempontként érdemes figyelembe vennünk azt is, hogy az óvodáskorú gyerekek még nagyon nehezen tudnak várni, valamit halasztani. Ez az agy fejlődésével függ össze: a késleltetés, frusztrációtűrési képessége, az érzelmek szabályozása a homloklebény érésével, iskoláskor körüli megnövekedett szervező tevékenységével van kapcsolatban (ezért is tartoznak ezek a készségek az iskolaérettség pszichológiai feltételeihez). Mindebből következik, hogy az olyan helyzetek, amikor várni, vagy valamit halasztani kell, óvodáskorban még nagyon nehezen mennek és az ilyen helyzetekben mutatott érzelmi reakció is szélsőséges lehet (magyarul: hamarabb dühbe gurul, sírva fakad a kisgyerek).

Dolgozni viszont kell, ez most vitán felül áll. Mit tehetünk, hogy a helyzetet valamelyest kezelni tudjuk?

• Legyenek reális elvárásaink

Óvodáskorú gyermek esetében, ha kb. fél órát „elvan” magában, az már óriási eredmény. Lehet, hogy az idő előrehaladtával ez valamelyest nő, de nem valószínű. A gyerekek nem a valamit akarják megmutatni/elmesélni, nem zavarni akarnak, hanem kapcsolatot keresnek velünk. Az, hogy erről hosszabb ideig lemondjanak, inkább a fejlődésüknek, semmint tanulási folyamatnak a következménye. Körülbelül kisiskolás korban lehet reálisan elvárni, hogy rövidebb- hosszabb időre elfogadja, hogy egy ideig nem tudunk rendelkezésre állni- főleg, ha nincs testvér a családban. *Ne várjuk, hogy tökéletesen fog működni ez a rendszer- bőven jó, ha időnként vannak működő időszakok.*

• Ne hibáztassuk a gyermeket

Ha nehezen, vagy nem fogadja el, hogy vannak idők, amikor nem állunk számára rendelkezésre, nem az ő hibája, hiszen ő még gyerek. Ő nem tehet most erről a helyzetről és a büntudatkeltéssel semmire sem fogunk menni.

• Ne büntessünk

A büntetés valójában nagyon sok stressz forrása mind a szülőnek, mind a gyereknek. Ha büntetjük azért, hogy nem hagyott dolgozni, mind a ketten csak még feszültebbek leszünk- ez sehova sem vezet. Célravezetőbb, ha inkább pozitív következményeken alapuló technikákat alkalmazunk. Ezzel a témával a későbbiekben még részletesebben foglalkozunk.

Praktikus lehetőségek

• **Időhatárok kijelölése:** Fontos, hogy ha azt kérjük egy gyerektől, hogy „hagyjon dolgozni”, akkor behatároljunk egy időintervallumot. Lehet időzítőt beállítani, a

nagymutatót figyelni, vagy lehet „amíg megnézel három mesét”, vagy amíg „apa haza nem jön”. Az nagyon jó, ha egy ilyen „munka-szakasz” után egy „gyerek-szakasz” következik, amibe nem lóg bele a munka-szakasz, vagyis nem nézzük meg lopva az e-maileket, hanem a gyerekekkel tudunk foglalkozni.

- **Területhatárok kijelölése:** Ha a munkánk megkívánja, és lehetőségünk is van rá a lakásban, érdemes egy olyan irodai teret kialakítani, ahol produktívan tudjuk végezni a munkánkat, még gyerekek mellett is. Ha egy térbe szorultunk velük, jelöljük ki s akár rendezzünk be egy alternatív helyet számukra (is), ahol mellettünk játszhatnak, tevékenykedhetnek, így nem esnek ki látóterünkéből sem. Legyen ebben a térben elérhető számukra sok játék, de érdemes őket kissé átválogatni: válasszunk kevésbé zavaró játékokat erre a helyre (pl: nem kellene a hangot adó játékok), s olyan tevékenységekből válasszanak, amelyek viszonylag csendesek.
- **Feladatszelektálás:** Próbáljuk meg átgondolni, mik a valóban fontos feladatok, és mi az, ami hanyagolható. Van-e, amiről le lehet mondani, ami halasztható? Azzal megpróbálhatunk megbékélni, hogy ebben az időszakban nem biztos, hogy maximális teljesítményt nyújtunk munkafronton, hiszen családi fronton is teljesítenünk kell.
- **Feladatmegosztás.** Akinek van rá lehetősége és olyan a munkája, jól teszi, ha megosztja a feladatokat másokkal, ez most segíthet csökkenteni a terheket.
- **Munka felváltva:** Ha párunk is otthon dolgozik, és meg tudjuk oldani, váltsuk egymást időnként a munkaidőben/ gyermekfelügyeletben.
- **Előre dolgozás:** Ha úgy alakul, érdemes megpróbálni bizonyos munkákat, ha netán lenne ilyen, előre megcsinálni egy-egy üres időben (ha netán lenne ilyen). Így máris kevesebb az időnyomás.
- **Alvásidő kihasználása:** Ami munkát csak lehet, időzítsünk a gyerek alvási idejére. Ha kisebb, akkor esetleg két-három órát is dolgozhatunk egyfolytában, ami sikerélményt adhat nekünk. A házimunkát hagyjuk a gyerek ébrenléti idejére, esetleg őt is bevonva- egy teregető szülő még mindig elérhetőbb egy gyerek számára, mint egy gép előtt ülő. A koncepció hátulütője, hogy ha nagyon szeretnénk, hogy aludjon már, előfordulhat, hogy stresszelünk, amikor lefektetjük, és így nehezebben alszik el. Ennek legjobb ellenszere - ha megtehetjük - az előre dolgozás.
- **Minden idő kihasználása:** Érdemes folyamatosan dolgozni, amikor csak tehetjük- egy idő után „előre dolgozáshoz” vezet, ami nagyon megnyugtató lehet.
- **Háztartási munka minimalizálása:** Legyünk mi is rugalmasak. Lehetőség adott az ételrendelésre is, a készételekre is, vagy arra, hogy a rend tekintetében most lejjebb vigyük az igényszintet. Végül is hasonló, mint a „feladatmegosztás” pont.

- **Krízishelyzetben-szünet!:** Ez a helyzet most mindenkitől nagy erőfeszítést, pörgést kíván. Folyamatos információáramlás, távoktatásban lévő gyerekek koordinálása, háztartás, fertőzéstől való szorongás. Várható, hogy egy- két hét múlva elfogynak a tartalékok és nagyon elfáradunk. Ha lehet ekkor beiktatni néhány szabadnapot, nagyon sokat segíthet.
- **Televízió, digitális eszközhasználat:** ebben a helyzetben a legtöbb gyerek valószínűleg több időt fog tévé/tablet/telefon társaságában tölteni, és ezen most nincs is mit a szülőknek felróni. Mi tagadás, nyerünk egy kis időt vele- ennek ellenére fontos, hogy legyenek továbbra is szabályok és korlátok. A "kütyükérdéssel" egy következő cikkben részletesen foglalkozunk.
- **Családi gyűlés:** Problémák, nehézségek és minden más megbeszélésére kipróbálhatjuk a „Családi gyűlés” módszert, erről bővebben nemsokára írunk majd.

A kárpótlás

Ez most egy extrém helyzet, ami extra erőfeszítéseket, sok-sok lemondást igényel, amit könnyebb elviselni, ha ki tudjuk fejezni méltatásunkat és megfelelő jutalmakat is kilátásba tudunk helyezni.

- **Méltatás:** Az jó, ha világos számunkra, hogy az otthon végzett munkánk tolerálása magas elvárás egy gyermektől és valójában nem is gyermeki feladat. Nagyon jó, ha éreztetjük vele, hogy ez most egy plusz segítség, ami neki nem dolga, de nekünk most nagyon-nagyon fontos. Köszönjük meg időről időre, hogy próbálkozott (és lehetővé tette például ezen cikk megírását ☺) még akkor is, ha nem volt tökéletes ez az együttműködés.
- **Jutalom:** Nem szükséges tárgyi jutalmakra gondolnunk, de az elvett időt, kevesebb figyelmet megpróbálhatjuk kiegyensúlyozni azzal, ha a nap bizonyos időszakában „családi időt” tartunk, amikor a gyerekek kedve szerint játszunk, foglalkozunk velük, ha lehet, hosszabb ideig. Az otthon végzett munkának is muszáj, hogy egyszer vége legyen, a munkaidő itt is lejár ugyanúgy, mintha bejárnánk a munkahelyre. Ezek az idők jelenthetik mindannyiunk számára a „tankolást”, energiát azokra az időszakokra, amikor nem tudunk egymással foglalkozni úgy, ahogy egyébként szeretnénk.

Biztatás mindenkinek

Ne csüggedjünk! Az otthoni munka-gyermekgondozás/nevelés összeegyeztetése nagyon nehéz feladat. *Ha nehezen megy: nem az Önök hibája!* Nem azért van, mert rosszul nevelik a gyerekeiket, vagy elrontották, esetleg elkényeztették. **Ha egy gyermek figyelemre, társaságra vágyik, akkor az azt jelenti, hogy úgy működik, ahogy egy gyereknek működnie kell.** Az, hogy a gyerekek napközben gyerekeknek való intézményben vannak, amíg a szülők felnőtteknek való helyen dolgoznak, nem véletlenül alakult ki, teljességgel megfelel mind a felnőttek, mind a gyermekek szükségleteinek. Ez a rend most átmenetileg felborult, és az is

előfordulhat, hogy nem is való mindenkinek. Ha visszatérünk majd a régi kerékvágásba, egészen biztosan helyreáll a régi egyensúly.

Vigyázzanak egymásra, és ha úgy adódik, forduljanak hozzánk bizalommal akár telefonon, akár online formában. Nemsokára ismét jelentkezünk!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)
Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)
Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)
Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)
Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)