

Nem, nem bosszantani szeretne...

Félnek és aggódnak

Fontos tudni, hogy a szorongás minden gyereknél és minden életkorban máshogy jelenhet meg. A szülők, akik az őket ért stressz hatására feszültséget élnek át, az ilyen viselkedést tévesen haragként értelmezhetnek.

A gyermek reakciója

Óvodások (3-6 éves kor)

- Félelem az egyedülléttől, rémálmok, akadozó beszéd
- A vizelettartás korlátozott szabályozása (nem tudja irányítani)
- Megváltozott étvágy
- Emelkedett stresszreakció (nyafogás, Szülőkre való akaszkodás)
- A figyelem megtartásának zavara

Iskolások (6-12 éves kor)

- Ingerültség, nyafogás, agresszió
- Felnőttön való csüngés, rémálmok, alvási és evési szokások megváltozása
- Fizikai tünetek (fejfájás, hasfájás,...)
- Versengés a szülő figyelméért
- Barátok elkerülése
- Érdeklődés elvesztése
- Feledékenység (az új információk nem rögzülnek)

Serdülők (13-17 éves kor)

- Fizikai fájdalmakra való panaszkodás (fejfájás, hasfájás, kiütések, stb.)
- Alvás- és evészavar
- Idegesség, nyugtalanság, energia csökkenése: apátia
- Kortársak mellőzése
- Az igazságtalanság és stigma témájával való foglalkozás
- Ingerültség, reaktivitás (robbanékonyság)

A szülő reakciója

- Türelem és elfogadás (tolerancia)
- A gyermek megnyugtatója (szóban és fizikailag, pl érintés, simogatás, odabújás)
- Érzelmek kifejezése játék és történetmesélés, mese segítségével
- Az eddigi rendszer rövidtávú megváltoztatása alkalmazkodás (ki/hol alszik)
- A hagyományos családi rituálék megtartása
- Megnyugtató tevékenységek végzése az esti lefekvés előtt

- Türelem, elfogadás, megerősítés
- Rendszeres fizikai aktivitás
- Érzelmkifejezés játék és beszélgetés segítségével
- Bekapcsolódás az oktatási tevékenységekbe (munkafüzetek, oktató jellegű játékok segítségével)
- A közös családi tevékenységekben való részvétel
- Az elérhető médiatartalmak korlátozása, szűrése
- Egyértelmű és barátságos határok felállítása

- Türelem, tolerancia (elfogadás)
- A bevált napi rituálék betartása (beleértve a kötelezettségeket is)
- A barátokkal való kapcsolattartás internet és telefon segítségével
- Az elérhető médiatartalmak korlátozása, beszélgetés arról, hogy: „Mit láttak, mit hallottak?“
- Beszélgetés kezdeményezése a következő témákra: mit élnek át, miről gondolkodnak, mi döbbsenti meg őket, mi bántja őket
- Bekapcsolódni a helyi közösség ONLINE tevékenységeibe, önkéntes munkát végezni