

## Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?



# Hogyan beszélgessünk nehéz kérdésekről?

Fontos, hogy nyitottak és őszinték legyünk a gyerekekkel, még a nehéz témák kapcsán is. Az alábbiakban ahhoz adunk útmutatást, hogy mit válaszolhatunk a gyermek kérdéseire, és hogyan segíthetünk neki jobban megérteni a körülöttünk zajló eseményeket.

## ○ Nyitottan és odafigyeléssel

Hagyjuk, hogy a gyermek szabadon beszélhessen! Kérdésekkel kideríthetjük, hogy mi az, amit már tud.

## ○ Őszintén

Ha a gyermekünk kérdez, mindig az igazat válaszoljuk! Figyeljünk arra, hogy a válasz mindig a gyermek korának és ismereteinek megfelelő legyen!

## ○ Támogatóan

Előfordulhat, hogy a gyermeket összezavarják a történetek, vagy ijesztőnek találja őket. Mindenképpen adjunk neki teret, hogy kifejezhesse érzéseit, és nyújtsunk vigasztalást, ha igényli.

## ○ Ha fogalmunk sincs, mit mondjuk...

Ha valamire nem tudjuk a választ, az a legjobb, ha így fogalmazzunk:

- Úgy gondoljuk, hogy ..., de ez nem biztos.
- Nem tudjuk, de hamarosan ki fog derülni.
- Reméljük, hamarosan választ kapunk erre.

Egy-egy kérdésfelvetés kiváló alkalom lehet arra is, hogy közösen nézzünk utána a témának.

## ○ Csak megbízható forrásokból

Attól, hogy valami az Interneten olvasható, még nem feltétlenül igaz vagy helytálló. Igyekezünk megbízható oldalakról tájékozódni, és csak a valóban pontos, naprakész információkat megosztani a gyermekünkkel!

## ○ Együttérzéssel

Közösen beszélgetni az eseményekről és azok hatásáról segíthet megértést és empátiát tanítani a gyerekünknek. Beszélgessünk arról, hogy szerinte hogyan érezhetnek mások, és hogyan lehet másoknak segíteni az ilyen nehéz időkben!

## ○ Pozitív kicsengéssel

Ha megterhelő témáról beszélgettünk, győződjünk meg róla, hogy nem okozott nehézséget a gyermeknek az információk feldolgozása! Emlékeztessük, hogy számíthat ránk és mellettünk biztonságban érezheti magát!

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében [az Oxford University, az Unicef, a WHO és más nemzetközi szervezetek](#) dolgozták ki.