

Román Mónika pszichológus szerint fontos, hogy a szülő őszinte érzéseit közvetítse a gyerek felé

Beszélgetés a gyerekekkel a terrorról

Hogyan, mit beszéljessen a szülő a gyerekével az Európában egyre gyakoribbá váló terrortámadásokról, és miként kezeljük az ezzel kapcsolatos félelmeket? – kérdeztük Román Mónika kolozsvári pszichológust. A szakember szerint fontos, hogy a szülő ezzel kapcsolatban is az őszinte érzéseit közvetítse a gyermek felé.



ARCHÍV

Az Európában egyre gyakoribbá váló terrortámadások a gyereket is érintik és foglalkoztatják

Az Európában egyre gyakoribbá váló terrortámadásokról a média, közösségi oldalak világában otthonosan mozgó hazai kamaszok is óhatatlanul értesülnek. A hétfői manchesteri merényletben több kiskorú is életét veszítette, az elkövető pontosan tudta, hogy az amerikai énekesnő, Ariana Grande koncertje tömegesen vonzza a fiatalokat. A Manchester Arena előterében a 22 éves öngyilkos merénylő robbantotta fel magát, 22 embert ölt meg, legelsőként azonosított

áldozata a tizennyolc éves Georgina Callander, a legfiatalabb pedig a nyolcéves Saffie Roussos, a támadásban további 59-en sérültek meg, és a hatóságok szerint tovább növekedhet az áldozatok száma. Kétségtelen, hogy minden szülő rémálma, hogy a gyereke olyan tömegrendezvényen tartózkodik, amely esetleges célpontja lehet egy effajta támadásnak, ugyanakkor bár nálunk még nem számít fenyegető veszélynek, a tinédzserek körében is beszédtema a terrortámadás.

A kamasz azt hiszi, vele nem történhet tragédia

„A kamaszokra jellemző a sértetlenség elve, vagyis ebben az életkorban nehezen hiszik, hogy a tragédia velük is megtörténhet. Ha hasonló híreket halanak, elsősorban szörnyülködnek, de nem érzik magukat veszélyben” – fejtette ki megkeresésünkre Román Mónika kolozsvári pszichológus. Úgy fogalmazott, a gyerekek, kamaszok terrortámadásokkal kap-

csolatos érzéseit, az ezekhez való viszonyulást is a szülői hozzáállás határozza meg elsősorban. „Legfontosabb, hogy a szülő őszinte érzéseiket közvetítse a gyerek felé. Ha a felnőtt szorong, fél, akkor azt, ha csupán legyint egy tőlünk távol történt tragédia hírére, akkor pedig ezt kell közvetítenie. Ellenkező esetben – vagyis ha például bár fél, de eljuttatja, hogy nem – az ellentmondás szorongást, feszültséget kelt a gyermekben. Egyébként meg minél nagyobb a gyerek, annál inkább a szavaknak hisz, minél kisebb, annál inkább a szülői viselkedésnek ad hitelt” – mutatott rá a pszichológus. Úgy vélekedett, hogy a gyerekek a félelemmel, szexuális felvilágosítással, a halállal kapcsolatos kérdéseire, viszonyára is hasonlóképpen kell a szülőnek reagálnia: nem szabad magától kezdeményeznie a téma megvitatását, hanem meg kell várnia, amíg a gyerek teszi fel a kérdést, ki kell derülnie, hogy mennyire nyitott az adott témára, és csak ezt követően ajánlatos megközelíteni.

Ne a szülő kezdeményezze a beszélgetést

„Ha a gyermek elkezd érdeklődni a terrorveszély, a halál témája iránt, ha ő maga döbben rá, hogy bármikor bárkivel bárhol történhetnek tragédiák és ez foglalkoztatni kezdi őt, akkor a szülőnek beszélgetnie kell ezekről, kell segíteni feloldani a félelmeket. Ha azonban ő maga kezd el beszélni a hasonló jellegű témákról, azzal lehet, hogy éppen ő kelt szorongást, félelmet a gyerekekben” – hívta fel a figyelmet Román Mónika. A kamaszok és szülők közti kommunikációról

szólva kifejtette, általában úgy történik, hogy egy szülő elmondja a saját álláspontját, véleményét, akkor a tinédzser azonnali reakciója vagy a tiltakozás, vagy úgy tűnik, hogy tudomást sem vesz a felnőtt mondanivalójáról, az később érik meg benne. „Ha például nyugtatni próbálja a szülő egy bizonyos félelemmel kapcsolatban, napok-hetek múlva ülepedik az le csak a gyermekben. Figyelni kell, hogy foglalkoztatja-e továbbra is a téma, visszatér-e rá, ez jelzi, hogy miként kezeli magában a kérdést, megnyugodott-e” – mondta a pszichológus, aki szerint nem szabad a gyerekekre ráijeszteni, nem kell részletezni a kelle-ténél jobban a tényeket és összefüggéseket.

A brit gyermekvédelmi szervezet, az NSPCC (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) a manchesteri támadás után tanácsokat tett közzé, amelyek segíthetnek a szülőknek. Ezek közt az szerepel, hogy a felnőttek figyeljenek a gyermekek félelmekre és gondjaira, rendkívül fontos, hogy megbizonyosodjanak arról, hogy aggodalmaikat meghallgatják, és nem utasítják el – ha tudjuk, hogy milyen félelmek lakoznak bennük, könnyebben megérthetjük őket. A szervezet úgy fogalmaz, a szülők nyugtásnak biztosságérzetet a gyerekeknek, kerüljék a bonyolult és aggasztó magyarázatokat, amelyek jobban megremíthetik vagy megzavarhatják a gyereket – helyette nyugtassák meg őket, hogy biztonságban vannak. Mint rámutatnak, az is lényeges, hogy a gyerekek beszélhessenek a félelmekről egy megbízható felnőttel, akár szülővel, akár tanárral.

KISS JUDIT

Variációk epres süteményekre, édességekre

Tepsiben sült epres palacsinta

Hozzávalók: 20 dkg finomliszt, 3 db tojás, 1 csipet só, 2,5 dl tej, 1 dl ásványvíz (kevés), 4 dkg cukor, 20 dkg eper.

Elkészítés: A lisztből, a tojásból, a sóból, a cukorból, a tejből, és a vízből palacsintatésztát készítünk. Az epreket megmossuk, kicsumázzuk, és felvágjuk. A tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és elosztjuk rajta az epreket. Előmelegített sütőben 30 percig sütjük.

Epres túrótorta

Hozzávalók: 25 dkg piskótatalér (1 zacskó), 50 dkg tehéntúró, 25 dkg mascarpone, 5 dl tejszínhab, 20 g zselatin, 1 dl eperszórp, 50 dkg eper, 15 dkg cukor.

Elkészítés: A túrót finomra törjük, és összekeverjük a mascarponeval. Az eperből pár szemet félreteszünk a díszítéshez, a többit leturmixoljuk a cukorral. A tejszín felét felverjük keményre, majd a túros masszához adjuk az epres péppel együtt. A zselatint felmelegítjük az eperszórpben, és ezt is a túros keverékhez öntjük. A torta-

formába belerakunk egy sor piskótatalért az oldalára és vízszintesen is. A massa felét beleöntjük a formába, majd egy sort a piskótából vízszintesen ráhelyezünk. A másik fél masszával felöntjük, és hűtőbe tesszük. Jó ha áll egy éjszakát, majd eperszeletekkel és a tejszín másik (felvert) felével díszítjük.

Epres joghurtos kocka

Hozzávalók: A tésztához: 3 db tojás, 15 dkg porcukor, 1 dl napraforgóolaj, 15 dkg finomliszt, fél csomag sütőpor. **Krémhez:** 30 dkg eper, 40 dkg joghurt, 15 dkg cukor, 20 g zselatin, 2 dl tejszínhab, 1 csomag habfixáló, 5 ek. eperlekvár. **A tetejére:** 25 dkg cukor, 1 dl víz, fél kk. ecet, fél kávéskanál piros ételfesték.

Elkészítés: A tésztához a tojásokat a porcukorral habosra keverjük. Ezután hozzáadjuk az olajat és a sütőporral elkevert lisztet. Jól kikeverjük, sütőpapírral bélelt közepes tepsibe öntjük, és tűpróbáig sütjük.

Amikor kihűlt, 3 lapra vágjuk keresztben. A krémhez az epert felaprítjuk. A joghurtot egy lá-

bosba öntjük, hozzáadjuk a cukrot és zselatint, és sűrűre kevergetés közben langyosra melegítjük, majd hagyjuk kihűlni, amíg kicsit összeáll. A tejszín habfixálással keményre verjük, és hűtőbe tesszük. Hozzáadagoljuk a joghurtos krémet és az epert. A tetejére: az alapanyagokat összekeverjük a színező nélkül, felforraltuk, és felfőzzük sűrű sziruppá. Kihűtjük. Hűlés után fehéredésig keverjük géppel, és hozzáadjuk a színezőt. Az alsó lapot megkenjük egy ré-

teg krémmel, rátesszük a második lapot. Ezt megkenjük a lekvárral, majd a maradék krémmel, és rátesszük a harmadik lapot. A tetejét bevonjuk kihűlt fondanttal, amikor megkötött, szeleteljük.

Egyszerű epres sütemény

Hozzávalók: 25 dkg cukor, 1 csomag vanília cukor, 25 dkg vaj, 5 db tojás, 30 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 50 dkg eper (megmosva, tisztítva).

FORRÁS: PIXABAY.COM



Elkészítés: A kétféle cukrot a vajjal és a tojásokkal kézi mixerrel krémesre keverjük. Majd rászárazítjuk a sütőporral elkevert lisztet, és óvatosan hozzákeverjük. A tésztát egy sütőpapírral kibélelt, 30 x 40 cm-es tepsibe simítjuk, elosztjuk rá az epert (ha nagyok kettévágva, és a vágott felülettel felfelé), betoljuk a 180 fokra előmelegített sütőbe, és kb. 25-30 perc alatt megsütjük.

Epres csokis édesség

Hozzávalók: 30 db Oreo keksz, 12 dkg vaj, 2 dl tejszínhab, 15 dkg étcsokoládé, 10 dkg tejszokoládé, 20 dkg eper, 2 ek. sótlan pisztácia.

Elkészítés: Aprítógéppel morzsalékosra aprítjuk a kekszet, majd összekeverjük az olvasztott vajjal. A masszát egy kb. 12 x 35 cm-es formába nyomkodjuk, majd hűtőbe tesszük. A tejszín felforrósítjuk, ráöntjük a darabokra törölt csokoládéra, majd fényesre keverjük. Ha már kezd dermedni, rásimítjuk a kekszes alapra. Az epert megmossuk, és belenyomkodjuk a csokoládéba, végül megszórjuk vagdalt pisztáciával, és hűtőbe tesszük 1-2 órára.