

Kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą (COVID 19)?

Normalu nežinoti, kaip susidėlioti savo dieną namuose.

Normalu neefektyviai dirbti iš namų.

Normalu nemokėti mokyti savo vaikų namuose.

Normalu nenorėti tobulėti, sportuoti, skaityti, gaminti, pradėti naują hobi, mokytis kinų kalbos.

Normalu suplanuoti savo dieną ir jos pabaigoje suvokti, kad viskas atsitiko kitaip.

Normalu sumažinti ribas vaikams ir mesti į šiukšlių dėžę taisyklę po taisyklės.

Normalu jaustis pasimetus ir chaose.

Normalu pykti ir ieškoti kaltų.

Normalu ryškiau matyti partnerio trūkumus.

Normalu jaustis vienišam.

Elkitės su savimi meiliai ir švelniai ♥♥♥ Atėjus pokyčių metui reikia laiko prisitaikyti.

[\(Geštalo blogas\)](#)

Tėvams ir mokytojams gali kilti klausimų, kaip kalbėti su mažais vaikais apie koronavirusą. Šie pokalbiai galbūt nebus lengvi, tačiau bus labai svarbūs. Nėra “teisingų” ar “neteisingų” būdų aptarti su vaikais aktualias sveikatos temas. Siūlau Jums remtis vaikų ir paauglių psichiatro Davido Fasslerio teikiamomis rekomendacijomis pokalbiams su vaikais:

1. Būkime atviri ir palaikantys. Patikinkime vaikus, jog jie gali užduoti visus rūpimus klausimus. Geriausia yra neversti vaikų kalbėti apie šiuos dalykus, kol jie nesijaučia pasiruošę pokalbiui. Ne visiems vaikams būtina kalbėti apie koronavirusą, kai kuriems karantino laikotarpis yra tiesiog atostogos.
2. Naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą.
3. Nuoširdžiai atsakykime į klausimus. Vaikai paprastai žino arba išsiaiškina, jei mes informaciją ”pagražiname” arba ”perdedame”.
4. Padėkime vaikams rasti patikimus informacijos šaltinius.

5. Būkime pasiruošę pakartoti informaciją kelis kartus. Kai kuriuos faktus gali būti nelengva suprasti ir priimti. Kai užduoda tą patį klausimą keletą kartų, vaikas gali tokiu būdu prašyti mus nuraminti jį ar ją.
6. Pastebėkime, išgirsime ir supraskime vaiko mintis, jausmus ir reakcijas. Leiskime jiems žinoti, kad jų klausimai ir susirūpinimas yra geri, reikalingi ir svarbūs.
7. Prisiminkime, kad dažnai vaikai suasmenina situacijas. Pvz. jie gali pergyventi dėl savo ir šeimos narių saugumo. Jie taip pat gali nerimauti dėl artimųjų ir draugų, kurie šiuo metu keliauja arba gyvena toli nuo mūsų.
8. Nuraminkime vaikus, tačiau likime objektyvūs. Mes galime pasakyti vaikui, kad jis ar ji yra saugus namuose ar mokykloje. Tačiau negalime pažadėti, kad mūsų šalyje ar bendruomenėje nebus koronaviruso atvejų.
9. Papasakokime vaikams, kad daugybė žmonių padeda sergantiems koronavirusu. Tai puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas blogo nutinka, daug žmonių atskuba į pagalbą. Išnaudokime ją.
10. Vaikai mokosi stebėdami savo tėvus ir mokytojus. Stebėdami mus, jie mokysis reaguoti panašiose situacijose.
11. Neleiskime vaikams žiūrėti per daug TV laidų, kuriose rodomi gąsdinantys vaizdai. Panašaus pobūdžio pasikartojantys vaizdai gali gluminti ir gąsdinti.
12. Vaikai, kurie praeityje sirgo sunkiomis ligomis, ar patyrė netektis, gali ilgiau ir intensyviau reaguoti į vaizdinius žinių pranešimus, ligos ar mirties vaizdus. Šiems vaikams reikalinga ypatinga emocinė parama ir dėmesys.
13. Vaikus, kurie ypatingai nerimauja dėl klausimų, susijusių su koronavirusu, turėtų būti įvertinti tinkamai apmokytas, kvalifikuotas psichikos sveikatos specialistas. Kiti ženklai, kurie rodo, jog vaikui reikalinga papildoma psichologinė arba gydytojo psichiatro pagalba yra: besitęsiantys miego sutrikimai, įkyrios mintys ir baimės, besikartojanti ligos ir mirties baimė, vengimas išsiskirti su tėvais. Jei šie požymiai užsitęsia, paprašykite gydytojo pediatro, šeimos gydytojo rasti geriausią medicinos psichologą arba gydytoją vaikų psichiatrą.
14. Nors tėvai ir mokytojai yra įpratę sekti žinias ir jas papildančią informaciją, kai kurie vaikai tiesiog nori būti vaikais. Jie gali nenorėti žinoti, kas dedasi šalyje ar kitur pasaulyje. Jie labiau nori žaisti su kamuoliu, slidinėti, lipti į medžius ar važinėti dviračiu.

Aktualiausias sveikatos apie koronavirusą temas nėra lengva suprasti ir priimti visiems vaikams. Suprantama, kad daugybė vaikų jaučiasi išsigandę ir pasimetę. Mes, - tėvai, mokytojai, ir rūpestingi suaugę, - galime geriausiai išklaudyti ir suprasti juos būdami nuoširdūs, nuoseklūs ir palaikantys. Visgi, dauguma vaikų, net ir patyrę netektys ir sirgę sunkiomis ligomis, yra gana atsparūs. Sukurdami atvirą aplinką, kur vaikai gali užduoti visus klausimus, padėsime sumažinsime ilgalaikių emocinių sunkumų riziką.

Specialioji pedagogė Nijolė Vaitkevičienė