

Kauno Simono Daukanto progimnazija

Kaip kalbėti su vaikais apie Korona virusą?



Kaunas
2020 m.

Tam, kad ramiai ir suprantamai galėtumėte kalbėti su vaiku apie Korona virusą, pirmiausia patiems reikėtų atsakyti sau į klausimą, kaip aš jaučiuosi ir ar galiu ramiai apie tai kalbėtis su vaiku? Kitas klausimas, ką noriu pasakyti vaikui? Kalbant su vaiku svarbu suprasti, ką vaikas nori sužinoti. Informacija turėtų būti konkreči, patikima ir suteikianti vaikui daugiau saugumo bei aiškumo.

Normalu, kad neramu dėl COVID-19



NERIMO
KLINIKA

www.nerimoklinika.lt

- ✓ **Su mažesniais 6-10 m. vaikais kalbėkite kuo aiškiau ir konkrečiau.** Atsakykite į tuos klausimus, kuriuos vaikai užduos, bet nepateikite gasdinančios, neaiškios informacijos. Jei vaikas itin jautrus ir pokalbis apie virusą tik dar labiau išgąsdintų, tuomet daugiau kalbėkite apie vaiko jausmus, atlikite veiklas, kurios padeda jam nusiraminti.
- ✓ **Pokalbio su šio amžiaus vaikais tikslas turėtų būti juos nuraminti,** atsakyti į kylančius klausimus ir trumpai bei ramiai paaiškinti situaciją.
- ✓ **Su vyresniais vaikais, kalbėkite apie esamą situaciją faktais, reimiantis patikimais informacijos šaltiniais.** Galite kartu padiskutuoti apie žinomą informaciją. **Pasidalinkite tarpusavyje savo jausmais,** patikinkite vaiką, kad šeima daro viską, kas nuo jų priklauso, siekdami saugumo ir šeimos gerovės. **Išlaikydami ramų toną, suteiksite vaikui daugiau pasitikėjimo ir saugumo.**
- ✓ **Laikykitės su vaikais susitarimo, kad svarbu išlaikyti buvusį dienos režimą** ir tokiu būdu prisitaikyti prie esamos situacijos, kad karantinui pasibaigus, kuo lengviau būtų grįžti prie buvusios dienotvarkės.
- ✓ **Susitarkite su vaikais, kad jei jiems neramu ar kyla klausimų jie drąsiai gali su Jumis apie tai kalbėtis.**
- ✓ **Stenkitės sumažinti vaikui kylantį nerimą.** Paaiškinkite, kad dauguma žmonių, kurie suserga, jaučiasi, kaip peršalę ar sergantys gripu. Naudinga nuraminti savo vaiką kalbant apie tai, koks retas yra koronavirusas (gripas yra daug dažnesnis) ir kad vaikams iš tikrųjų pasireiškia silpnesni simptomai.
- ✓ **Normalizuokite jausmus.** Pasakykite savo vaikams, kad yra normalu jausti stresą, nerimą, baimę, kad šiuo metu daugelis žmonių taip jaučiasi. Šių jausmų pripažinimas ir

žinojimas, kad stresinis laikotarpis praeina ir gyvenimas vėl tekės įprastu ritmu, gali padėti vaikams susikurti atsparumą, saugumo jausmą.

- ✓ **Nenuvertinkite vaiko išgyvenimų.** Jeigu vaikas pasidalija su jumis savo jausmais, išgyvenimais, stenkitės juos priimti. Nevertėtų kalbėti tokiomis frazėmis, kaip kad: „čia nieko tokio“, „visa tai juokinga“, „kodėl išgyveni dėl tokių niekų“ ir pan. Tam tikros baimės ar situacijos jums gali atrodyti nereikšmingos, tačiau jūsų vaikui tai gali būti labai svarbu.
- ✓ **Raskite veiklos, žaidimų.** Karantino laikotarpiu vaikams gali būti sudėtinga prisitaikyti prie pakitusios situacijos, sumažėjusio draugų, mėgstamų veiklų rato. Norint, kad vaikas pasijustų geriau, svarbu išsiaiškinti jo poreikius ir sugalvoti tokių veiklų ar žaidimų, kurios jam patiktų, prablaškėtų.
- ✓ **Stengiantis užtikrinti vaikų gerą emocinę būseną, svarbu išlaikyti įprastą miego laiką,** kuo daugiau įprastų šeimai, kasdienių dalykų, tai suteikia saugumo.
- ✓ **Papasakokite vaikams, kad daugybė žmonių padeda sergantiems koronavirusu.** Tai puiki galimybė parodyti, kad kai kažkas netikėto nutinka, labai svarbus susitelkimas, bendruomeniškumas ir empatija.
- ✓ Kad pokalbiai būtų ramūs ir prasmingi, **skirkite laiko veikloms, kurios Jus ramina,** padeda atsipalaiduoti. Pasidalinkite savo jausmais su patikimais suaugusiais, kurie geba nuoširdžiai išklaudyti ir suprasti arba kreipkitės pagalbos į specialistus.
- ✓ Jei neigsite savo jausmus-tai vaikams kels įtampą. **Kalbėkite su vaiku apie tas, situacijas,** šeimos patirtis, **kurios buvo sunkios, bet jas pavyko išspręsti.** Stenkitės išvelkti galimybes, gerąsias puses, prasmę. Vaikai stebi tėvų elgesį ir emocijas, mokosi iš jų reagavimo ir gebėjimo reikšti savo jausmus.

Psichologinė pagalba

- 1. Mokyklos psichologės:** kristina.pakalniene@daukantopro.lt
simona.neverauskaite@daukantopro.lt
- 2. „Tėvų linija“ - tel: 8 800 900 12.**
Darbo dienomis 11–13 val. ir 17–21 val. nemokamai bei anonimiškai konsultuoja Paramos vaikams centro psichologai.
- 3. Psichologinės paramos ir konsultavimo centras- tel: 8 673 22 562**
- 4. Vilties linija- tel: 116 123**
- 5. Kauno apskrities vyrų krizių centras- tel: 8 636 81 621**
- 6. Kauno moterų linija- tel: 8 618 40 044**
- 7. Pagalbos moterims linija- tel: 8 800 66366, <https://pagalbosmoterimslinija.lt/>**
- 8. Jaunimo linija- tel: 8 800 28888, www.jaunimolinija.lt**
- 9. Vaikų linija- tel: 116 111, www.vaikulinja.lt**
- 10. Linija Doverija“ (pagalba paaugliams ir jaunimui teikiama rusų kalba)- tel: 8 800 77277, II-VI 16:00-20:00**

Informaciją parengė mokyklos psichologės:

Kristina Pakalnierė ir Simona Neverauskaitė

Naudoti literatūros šaltiniai:

1. Lietuvos psichologų sąjunga, www.lps.lt
2. EMDR Europe psichologinės savipagalbos gairės viruso COVID-19 plitimo situacijoje.
3. <https://childmind.org/>
4. www.apaservices.org
5. www.who.int