

Kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą? Kaip įveikti nerimą?

Žaisdami ar kitų bendrų veiklų metu su vaikais pasikalbėkite apie tai, kokie jiems jausmai kyla, ką jie jaučia. Šiuo laikotarpiu natūralu jausti baimę ar nerimauti dėl artimųjų, ligos, ar nežinomybės ateityje. Kalbėkite su vaikais jiems rūpimais klausimais tiek kartu, kiek jiems reikės, nes tai padeda vaikams jaustis saugesniais ir ramesniais. Pasistenkite vaikus nuraminti ir papasakoti, kas yra COVID-19. Kalbant su vaikais reikia stengtis atsakyti jiems į klausimus ir pabandyti juos nuraminti. Atsakymai į klausimus turėtų atitikti jų amžių. Patiems mažiausiems galima papasakoti, kad tai mažas nematomas virusas, kuriam apsigyvenus gerklėje, gali sukelti kosulį, karščiavimą, kvėpavimo sunkumus panašiai kaip ir peršalimo metu. Patikinkite, kad vaikai greitai pasveiks ir vėl galės susitikti su draugais. Bet tam reikėtų stengtis ilgai plauti rankas, jas dezinfekuoti. Paašškinkite, kad gydytojai ir mokslininkai šiuo metu bando išrasti skiepus ir vaistus, kad netektų jiems sirgti.

Suaugusiųjų rūpestį vaikai lengvai nuskaity, ir todėl svarbu patiems išlikti ramiems. Visą dieną sekant informaciją žiniasklaidoje, gali kilti daug nerimo ir baimių, todėl tikslinga tik du kartus per dieną apžvelgti naujausią informaciją apie COVID-19 ligą ir jos valdymą šalyje, naujausias rekomendacijas. Naujienas skaitykite patikimuose ir oficialiuose šaltiniuose, stenkitės atsiriboti nuo gandų ir kitos dezinformacijos. Televizijos, radijo laidas, tinklalaidės stebėkite ar klausykite be vaikų. Jei manote, kad atnaujintą informaciją turi žinoti vaikai, paašškinkite jiems pagal jų amžių, tai, kas yra svarbiausia. Suaugusieji irgi valdomi jausmų, todėl turėtų stengtis pripažinti ir įvardinti savo jausmus ir atrasti tinkamų būdų su jais tvarkytis. Su savo artimaisiais ir draugais bendraukite ne tik apie COVID-19 naujienas, bet ir apie tai kaip jaučiatės, su kokiais sunkumais susiduriate. Nepamirškite rasti, kuo pasidžiaugti. Dienos eigoje raskite laiko savo pomėgiams, poilsiui, atsipalaidavimui, mankštai. Svarbu tinkamas miegas ir mityba. Buvimas kartu – didelis iššūkis, todėl nepamirškite skirti ir kiekvienas laiko sau, pabūti su savo mintimis, atsiriboti nuo aplinkos.

Parengta pagal PSO rekomendacijas. Nuoroda į knygėlę apie koronavirusą mažiesiems:

<https://www.zibute.lt/wpcontent/uploads/2014/07/Manuela+Molina+Knygelė+apie+koronavirusą.pdf>