

KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS?

APIE COVID-19

UŽDUOKITE ATVIRUS KLAUSIMUS IR KLAUSYKITĖS

Bandykite suprasti, kiek jūsų vaikas jau žino apie tai, kas vyksta. Jei vaikas dar mažas ir nėra nieko girdėjęs apie ligos protrūkį, nebūtina apie tai kalbėti – tiesiog pasinaudokite proga ir, nesukurdami naujų baimių, priminkite higienos taisykles. Jeigu vaikas jau supranta, kad situacija kažkuo pavojinga, o tai gali pajusti ir iš jūsų kalbų ar nerimo – leiskite vaikui laisvai reikšti mintis, įsitikinę, kad esate saugioje aplinkoje. Piešimas ir kita veikla gali padėti užmegzti pokalbį. Svarbiausia – nemėginkite sumenkinti ir vengti jai/ jam aktualių rūpesčių. Būtinai pripažinkite vaiko jausmus ir patikinkite, kad tokiomis aplinkybėmis natūralu jaudintis. Rodykite, kad klausotės, skiriate visą savo dėmesį, įsitinkite, kad vaikas supranta, jog gali kalbėti su jumis, kada tik panorėjęs, tačiau neverskite to daryti.

PAAIŠKINKITE TIESĄ VAIKAMS SUPRANTAMU BŪDU

Vaikai turi teisę į teisingą informaciją apie tai, kas vyksta pasaulyje. Tačiau suaugusieji taip pat privalo saugoti juos nuo kančios. Naudokite amžių atitinkančią kalbą, jautriai stebėkite jų reakcijas ir savo nerimo lygį. Jei negalite atsakyti į užduotus klausimus, nespėliokite. Pasinaudokite galimybe kartu ieškoti atsakymų. Taip pat paaiškinkite vaikams, kad dalis internete pateiktos informacijos nėra tiksli. Jei vaikai vyresni, galite parodyti, kur ieškoti patikimos informacijos.

PAAIŠKINKITE, KAIP APSAUGOTI SAVE IR SAVO DRAUGUS

Vienas geriausių būdų apsaugoti vaikus nuo šios ir kitų ligų – skatinti juos reguliariai plauti rankas. Tai neturi būti gąsdinantis pokalbis. Dainuokite kartu ar šokite, kad mokymasis būtų įdomus. Taip pat galite parodyti vaikams, kaip kosėti ar čiaudėti uždengus alkūne. Paaiškinkite, kodėl šiuo metu negalima susitikti su draugais ir kitais artimaisiais. Sudarykite sąlygas jiems pasikalbėti nuotoliniu būdu. Patikinkite, kad suptantate, jog likti ilgai namuose gali būti sunku, nuobodu, tačiau, laikydamiesi taisyklių, prisidedame prie visų saugumo.

NURAMINKITE

Televizijoje ar internete rodomi gąsdinantys vaizdai gali sukelti nerimą, o vaikams – tikrą siaubą. Šios emocijos gali tapti netinkamo vaikų elgesio priežastimi. Padėkite vaikams nusiraminti ne tik pakalbėję apie patiriamus jausmus, bet ir skirdami laiko žaidimams ir atsipalaidavimui. Laikykitės įprastos dienvakės ir ritualų, ypač prieš miegą, arba pasikeitus situacijai, susikurkite naujus. Paaiškinkite vaikams, kad nutikus nelaimei, visada bus, kas atskubės į pagalbą – kaip visose pasakose.

ĮSITIKINKITE, KAD VAIKAI NEPATIRIA PATYČIŲ

Dėl viruso protrūkio visame pasaulyje buvo gauta daugybė pranešimų apie diskriminaciją, todėl svarbu įsitikinti, kad jūsų vaikai nepatiria patyčių ir prie jų neprisideda. Paaiškinkite, kad virusas neturi nieko bendra su tuo, kaip žmogus atrodo, iš kur kilęs, kokia kalba šneka. Jei mokykloje arba virtualioje erdvėje jie buvo pravardžiuojami, patyrė patyčias, pastebėjo tyčiojimąsi iš kitų – vaikai gali pranešti apie tai suaugusiems, kuriais pasitiki.

IEŠKOKITE PAGALBININKŲ

Vaikams svarbu žinoti, kad žmonės yra geri, dosnūs ir padeda vieni kitiems. Dalykitės istorijomis apie sveikatos apsaugos darbuotojus, parduotuvių darbuotojus, troleibusų vairuotojus, mokslininkus ir jaunus žmones, kurie stengiasi sustabdyti ligos protrūkį ir užtikrinti visų saugumą. Žinojimas, kad žmonės imasi veiksmų, gali suteikti didelę pagūdą.

PASIRŪPINKITE SAVIMI

Vaikams padėti bus lengviau, jei pirma skirsite laiko sau. Jei jaučiate didelį nerimą ar esatę prislėgti, susisiekitė su kitais šeimos nariais, draugais. Skirkite šiek tiek laiko dalykams, kurie padeda atsipalaiduoti ir atsigauti. Jei nusiraminti nepavyksta – ieškokite psichologų pagalbos, jie krizės metu konsultuoja internetu.

ATSARGIAI UŽBAIKITE POKALBIUS

Vaikams svarbu žinoti, kad nepaliekame jų nelaimėje. Kai jūsų pokalbis baigiasi, pabandykite įvertinti vaiko nerimo lygį: stebėkite kūno kalbą, balso toną, kvėpavimą. Priminkite savo vaikams, kad bet kada gali su jumis pasikalbėti ir kitomis sunkiomis temomis. Patikinkite, kad jums rūpi, klausotės ir esate pasiekiami, kai tik jiems kyla nerimas.

Jei nežinote, kaip elgtis arba kaip reaguoti į vaiko elgesį, sunku nusiraminti, susitarti dėl taisyklių, skambinkite į „Tėvų liniją“ numeriu 8 800 900 12. Darbo dienomis 11–13 val. ir 17–21 val. nemokamai bei anonimiškai konsultuoja Paramos vaikams centro psichologai.

ŠALTINIAI: WWW.GAP.LT/SKRAJUTES



parent.