

Rūpindamasi vaikų bei paauglių emocine ir psichologine sveikata gyvenant neįprastomis gyvenimo sąlygomis, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) parengė rekomendacijas tėvams, kaip bendrauti su jaunesniaisiais šeimos nariais apie koronaviruso infekciją (COVID-19).

Tėvams svarbu atpažinti, kaip jaučiasi jų vaikai ir stengtis sumažinti neigiamas koronaviruso pandemijos pasekmes jų psichikos sveikatai.

Specialistai pataria:

- Padėkite savo vaikams tinkamai suprasti informaciją apie koronaviruso infekciją, skirdami laiko nuoširdiems ir atviriems pokalbiams šia tema. Kalbėdami su vaiku / paaugliu paaiškinkite, kad mokslininkai, valstybės institucijos, tarptautinės organizacijos, medikai nuolat valdo susidariusias situacijas. Paaiškinkite jiems, kodėl svarbu laikytis valdžios rekomendacijų ir reikalavimų.
- Ribokite šeimos laiką, skiriamą naujienoms apie koronaviruso infekciją. Tačiau aptarkite jas su vaikais, atsakydami į jų klausimus remkitės patikimais ir oficialiais šaltiniais (Pasaulio sveikatos organizacijos, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės tinklalapiais bei tinklalapiu www.koronastop.lrv.lt). Jei nežinote visų atsakymų, būkite nuoširdūs ir tai pripažinkite, pasiūlydami drauge paieškoti atsakymo arba pažadėdami jį pateikti vėliau.
- Dalykitės su šeima savo jausmais, bet parodykite, kad mokate juos suvaldyti: vaikai ir paaugliai iš dalies reaguoja į įvykius taip, kaip mato reaguojant suaugusiuosius. Taip reaguoti yra lengviau, kai esate pasirengę, tad nepamirškite rūpintis savimi: darykite pertraukas tarp darbų, pakankamai miegokite, sportuokite, valgykite subalansuotą maistą, virtualiai reguliariai bendraukite su draugais ir kartu negyvenančiais šeimos nariais.
- Galite pasiūlyti vaikams ir paaugliams įvairių nusiramino būdų: piešti, medituoti, lipdyti, rašyti, šokti, sportuoti arba kartu aptarkite, kas vaikui / paaugliui padėtų jaustis geriau.
- Kuo labiau išlaikykite savo vaikams pažįstamą rutiną ir kasdienio gyvenimo įpročius, skatinkite palaikyti ryšį su bendraamžiais nuotoliniais būdais. Skirkite jiems kokybiško laiko – tiesiogiai bendraukite ar užsiimkite bendra veikla.
- Kreipkitės profesionalios pagalbos į mokyklos, rajono Švietimo pagalbos tarnybos, poliklinikos ar kitą pasirinktą psichologą, konsultuokitės su emocinės paramos linijų specialistais telefonu 1809.

Visuomenės informavimo grupės (VIG) informacija

