

Gali atrodyti, kad vaikai ir paaugliai nesidomi sveikatos temomis, neseka naujienų apie COVID-19 virusą. Bet jie stebi ir klauso tos informacijos, kuria dalinamės mes, suaugusieji. Jei jaučiame nerimą – natūralu, kad jį perduodame ir vaikams. Girdėdami nuolatinę informaciją medijose ir dalindamiesi nuomonėmis su draugais, jie pasidaro savas išvadas. Užuoat palikę šią edukaciją žiniasklaidai ar draugams, mes, tėvai, turėtume padėti vaikams ir paaugliams geriau suprasti, kas vyksta Lietuvoje ir pasaulyje. Erudito licėjaus psichologė Rūta Žiaunienė dalijasi patarimais su tėvais, auginančiais vaikus nuo 2 metų iki paauglystės: ką ir kaip kalbėti su savo vaikais apie plintančią ligą.

Patiems mažiausiems - 2-5 metų vaikams

Ramybė. Išlikite kaip įmanoma ramesni šalia savo mažamečių. Vaikai jaučia tėvų nuotaikas, nerimą, net jei stengiamasi to neparodyti.

Nerimo ženklai. Atkreipkite dėmesį į neverbalinius ženklus, kurie rodo, kad jūsų mažylis nerimauja: baimė, kai kas nors ruošiasi išeiti iš namų, dirglumas, nenoras atsiskirti nuo mamos ar tėčio, verkšlenimas. Dažniau prisiglauskite prie vaiko, praleiskite laiką kartu žaisdami.

Rutina. Kiek įmanoma palaikykite įprastą rutiną. Rutina, nusistovėjusi tvarka vaikui labai svarbi: jis jaučiasi saugus galėdamas numatyti, kas vyks.

Žiniasklaida. Kiek leidžia galimybės, apsaugokite vaikus nuo žiniasklaidos. Medijose rodoma informacija gali dar labiau gąsdinti vaiką. Atminkite: maži vaikai supranta daugiau nei gali pasakyti.

Jei klausia. Jei jūsų mažylis jau klausia ir domisi, kas vyksta, kodėl visi turi likti namuose, kodėl nedirba darželis – atsakykite jam suprantama kalba, kad reikia pasisaugoti nuo virusų. Jei mažylis tuo dar nesidomi, nepulkite vesti paskaitos apie virusų ir bakterijų plitimą.

Pradinukams

Ikimokyklinio ir pradinio amžiaus vaikai kur kas daugiau supranta, kas vyksta. Jiems kyla klausimų apie mikrobus, gydytojus ar net mirtį.

Saugumas. Šio amžiaus grupėje tai labai svarbi tema. Paaiškinkite savo vaikams, kas nutiko, patinkinkite juos, kad suaugusieji yra atsakingi ir stengiasi, kad visi būtų sveiki ir saugūs.

Sveikata. Tokio amžiaus vaikai jau rūpinasi tėvų, draugų, giminaičių sveikata. Nuraminkite, kad kiekvienas rūpinasi tiek savo, tiek šalia esančiųjų sveikata. Priminkite, kad vaikai gali išlikti sveiki plaudami rankas, kuo mažiau kontaktuodami su kitais. Pradinukams jau rūpi jų pačių sveikata. Galbūt jie girdėjo, kad koronavirusas nesusargdina vaikų, bet yra labai pavojingas vyresnio amžiaus žmonėms. Vaikai gali nerimauti dėl pinigų, jei žino, kad suaugusieji nedirba ir negauna atlygio. Kad malšintumėte baimes ir nerimą, stenkitės praleisti daugiau laiko kartu su vaiku, ne tik žiūrėdami į ekranus, bet žaisdami, kalbėdamiesi, kartu gamindami vakarienę. Tuomet vaikai jausis saugesni.

Dirglumas. Nenustebkite, jei jūsų vaikas taps jautresnis, dirglesnis. Išlikite ypač kantrūs. Dažniau apkabinkite vaikus. Fizinis kontaktas yra toks pat svarbus, kaip ir pokalbiai tarp šeimos narių.

Medijos. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje vaikai ne visada sugeba atskirti fantaziją nuo realybės, tad ribokite medijų klausymą namuose – jos tik sustiprins vaikų baimes.

Miegas. Miego laikas ir su juo susiję ritualai yra labai svarbūs. Skaitykite pasakas, vartykite knygeles, kurkite kartu istorijas.

Rutina. Jei įmanoma, stenkitės išlaikyti įprastą vaikams rutiną ir ritualus. Net jei mokykla, būreliai ir renginiai atšaukti, pabandykite susikurti ir laikytis tvarkos, kiek tai įmanoma. Dėl karantino keičiantis rutinai paaiškinkite, kad tai yra dalis atsargumo priemonių, kurių imamasi, kad žmonės nesirgtų. Tai nereiškia, kad visi draugai, giminės ir mokytojai serga.

Jei klausia. Jei jūsų vaikas jau domisi tuo, kas vyksta, papasakokite jam tai, ką žinote. Nepagražinkite ir nedramatizuokite, kalbėdami išlikite kuo ramesni. Antraip savo nerimą perduosite vaikui.

Paaugliams

Tokio amžiaus vaikai jau puikiai supranta, kas vyksta. Jie tikriausiai matė naujienas, aptarė virusą su draugais.

Kalbėkitės. Kalbėkitės su savo vaikais ir atsakykite į visus jiems rūpimus klausimus. Tai padės jums suprasti, kiek jie jau žino, taip pat išsiaiškinti, kiek dezinformacijos juos pasiekė.

Emocijos. Padėkite savo paaugliui suprasti, kad jausti jaudulį, nerimą ar paniką yra visiškai normalu. Net jei atrodo, kad kai kuriems paaugliams tai visai nerūpi, paklauskite ką jie apie tai mano, ir būkite pasirengę juos išgirsti – nes po izoliacine kauke gali tūnoti maskuojamas

nerimas.

Ateitis. Šio amžiaus vaikai gali būti labiau suinteresuoti tuo, kas nutiks ateityje. Laikykitės faktų ir neapkraukite jų savo nerimu ir bauginančiais ateities scenarijais. Gimnazistams jau gali rūpėti ekonominiai, politiniai klausimai – aptarkite su jais ir šias temas.

Medijos. Pasikalbėkite su savo vaikais apie tai, ką jie mato per TV ar skaito internete, padėkite suprasti, kurie apie virusą informaciją skelbiantys šaltiniai yra patikimi, o kurie ne.

Nuostatos. Kalbėkite apie tai, kaip tokie įvykiai gali parodyti žmonių stereotipinį mąstymą ir diskriminuoti tam tikrus gyventojus. Labai svarbu nekurstyti anti-Azijos nuotaikų ir ksenofobijos, reaguojant į koronaviruso plitimą.

Pozityvumas. Stebėkite, skaitykite ir dalinkitės istorijomis apie tai, kaip žmonės bendradarbiauja, kaip stengiasi apsaugoti bendruomenę. Padėkite vaikams nukreipti nerimą į tai, ką jie gali padaryti: pavyzdžiui, akcentuokite informaciją, kaip išvengti viruso plitimo plaunantis rankas ir liekant namuose.

