

KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS APIE KORONAVIRUSĄ

- Emociškai sunkios situacijos paliečia ne tik suaugusius asmenis, bet ir vaikus.
- Kartais neišgyventi išgyvenimai gali tapti kūno ir psichikos sutrikimais, ligomis;
- Išgyventos patirtys, įveiktos stresą keliančios situacijos gali skatinti asmenybės augimą, gilesnį savęs pažinimą ir net išmokimą džiaugtis gyvenimu.

Nuo stresinių įvykių ir išgyvenimų nėra apsaugotas nė vienas žmogus. Susidurdami su sunkiomis ir emociškai reikšmingomis situacijomis, įvykiais galime išgyventi tokius jausmus, kaip pasimetimas, neviltis, bejėgiškumas, nerimas, baimė, įtampa, prislėgta nuotaika. Emociškai sunkios situacijos paliečia ne tik suaugusius asmenis, bet ir vaikus. Labai svarbu, kad permainų ir prisitaikymo prie permainų metu leistume sau ir vaikams išgyventi visus jausmus ir patirtis. Kartais neišgyventi suaugusiųjų ir vai-

kų išgyvenimai gali tapti kūno ir psichikos sutrikimais, ligomis. Išgyventos patirtys, įveiktos stresą keliančios situacijos gali skatinti asmenybės augimą, gilesnį savęs pažinimą ir net išmokimą džiaugtis gyvenimu.



Tikiuosi, kad šis leidinys:

-skatins viltį, įveikti iškilusius sunkumus;
-padės rasti atsakymus į rūpimus klausimus tėveliams, globėjams, rūpintojams ir visiems žmonėms, kurie ketina skirti savo žinias ir paramą vaikams;
-padrąsins visus suaugusiuosius atviriau kalbėti apie visiems iškylandčius sunkumus, savo ir mažylių išgyvenamus jausmus.



Pasirūpinkite savo fizine ir psichine sveikata:

-Ugdykite atsparumą stresui;
-Atpažinkite ir valdykite savo emocijas;
-Pažinkite save: savo gebėjimus ir trūkumus;
-Stenkitės suvokti kitų jausmus ir reakcijas;
-Konstruktyviai spęskite problemas

ir konfliktus;
-Pasirūpinkite fiziologiniais poreikiais: miegu, mityba, kokybišku poilsiu, malonia veikla, bandykite išlaikyti įprastą dienos, miego ritmą.
-Venkite raminti save alkoholiu ir vaistais.
-Judėkite ir spor-

tuokite.
-Labai svarbu, nelikti vieniems ir vienišiams su situacijos keliamais jausmais. Artimų, suprantančių, norinčių ir galinčių žmonių palaikymas suteikia daugiau atramos taškų ir jėgų prisitaikyti.
-Išlikite pozityvūs.

Sukurkite saugią ir priimančią aplinką, kurioje vaikas galėtų drąsiai reikšti su situacija susijusias mintis, užduoti atvirus klausimus:

„Vaikų reakcijos į stresinius įvykius yra labai susijusios su tuo, kaip artimi suaugusieji priima įvykius - kaip juos išgyvena, ką apie juos kalba, kaip įveikinėja su įvykiais susijusius padarinius.“

-Esant vaiko norui, ramiai pasikalbėkite su vaiku apie koronaviruso situaciją.

-Skaitykite, vartykite knygeles vaikams apie koronavirusą (knygelės pridamos).

- Sudarykite sąlygas vaikui pasipasakoti apie tai, ką jis matė ir jautė, ką jau žino apie koronaviruso situaciją.

-Į vaikui kylančius klausimus apie koronaviruso situaciją svarbu atsakyti nuoširdžiai ir jam suprantamai. Kalbėdami su mažyliais naudokite žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti.

Kartu su vaiku pasikalbėkite apie tai, ką jis pats gali padaryti, kad jaustųsi saugiai: laikytis higienos: plauti rankas, čiaudėti į alkūnę, vengti prisilietimų, sveikai maitintis, gerti vandens, judėti ir sportuoti, mokytis atsipalaidavimo technikų, žaisti, paskambinti artimiesiems, kurių ilgisi ir kt.

Atsižvelkite į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą.

-Vaikui reikia sakyti tiesą, kurią jis galėtų suprasti ir priimti pagal savo amžiaus galimybes. Kitaip didėja išgyvenamų jausmų sumaištis, vaikas negali išreikšti to, ką išgyvena iš tikrųjų. Vaikai sugeba priimti realybę žymiai geriau, negu suaugusieji įsivaizduoja.

- Svarbu neslėpti informacijos nuo vaikų. Neretai informacija, kuri yra slepiama nuo vaikų, verčia dar labiau mažyliams bijoti ir nerimauti. Informacijos

slėpimas gali paskatinti atsirasti dar baisesnės vaikų fantazijoms ir sunkiems jausmams. Informacijos slėpimas nuo mažylio nepadaeda palaikyti tarpusavio pasitikėjimo grįsto ryšio su vaiku, vaiko pasitikėjimas savimi ir artimaisios aplinkos žmonėmis gali silpnėti.

-Galite papasakoti mažyliams, kad daugybė žmonių dirba, kad užtikrintų jo ir mūsų visų saugumą.

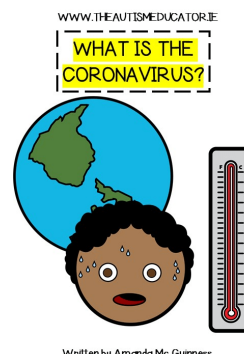


Knygos vaikams apie Koronavirusą (pridedamos)

Manuela Molina
„Knygelė apie koronavirusą“



Amanda Mc Guinness
"Kas yra koronavirusas"



Malaka Gharib,
„Apie Koronavirusą vaikams“



Sukurkite aplinką, kurioje suaugusiųjų ir vaikų jausmai yra neslepiami, nedraudžiami, nenuneigiami ir priimami.

Susidurdami koronaviruso sukeltomis situacijomis, įvykiais galime išgyventi tokius jausmus, kaip pasimetimas, neviltis, baimė, nerimas, baimė dėl artimųjų sveikatos, įtampa, prislėgta nuotaika. Turime teisę išgyventi visus jausmus, nėra nei gerų, nei blogų jausmų, visi jausmai yra svarbūs ir reikalingi.

-Skatinkite vaiką, kad jausmus reikštų žodžiais, o ne veiksmais.

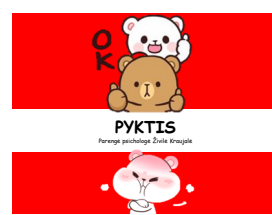
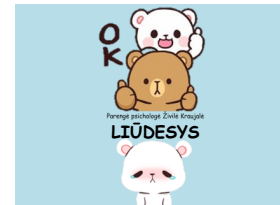
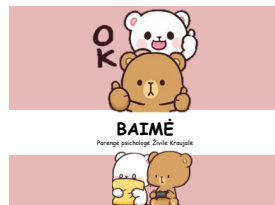
-Plėskite vaiko jausmų žodyną, patys įvardinkite vaiko išgyvenamą jausmą ir jo priežastį, pvz.: „Man atrodo, kad tu pyksti, kai...“, „Tu supykai, nes...“, „Tau nepatinka, kai...“, „Tu dabar įsiutęs dėl...“.

-Parodykite vaikui, kad

Jums tikrai rūpi vaiko jausmai, pvz.: „Aš suprantu, kad dabar jautiesi nusiminusi, papasakok plačiau, kas atsitiko“.

-Vaikai mokosi reikšti savo jausmus sekdami tėvų pavyzdžiu. Nepamirškite kalbėti ir apie savo jausmus ir būdus, kurie padeda pasijusti geriau, kai pyksti, pvz.: „Aš pykstu, kad nesilaikė mūsų susitarimo, giliai pakvėpuosiu ir netrukus pasijusiu geriau“.

-Kartu su vaiku skaitykite, aptarkite psichologės Živilės Kraujalės sukurias knygeles apie jausmus (knygelės pridedamos).



Pasirūpinkite, kad išgyvenimus, susijusius su koronaviruso situacija, vaikai išreikštų adaptyviais būdais:

-Išgyvenančiam jausmų sumaišį vaikui labai svarbu kalbėti apie tai, kas įvyko. Poreikis išsikalbėti turi savo gydančią prasmę: kai pakartotinai grįžtama prie sukrėtusių faktų ir su jais susijusių skaudžių išgyvenimų, juos papasakojant tai su vienomis, tai su kitomis detalėmis, išreiškiami jausmai. Taip išsipasakojant mažėja emocinė įtampa.

-Svarbu prisiminti, kad daug slegiančių jausmų vaikai, ypač maži, išreiškia žaisdami. Žaidimai padeda vaikams suvokti ir priimti tai, kas įvyko, išreikšti slegiančius jausmus ir jausti, kad jie kontroliuoja situaciją.

-Taip pat su koronaviruso situacija susijusius jausmus vaikai gali geriau suvokti,

sumažinti jų sukuriamą įtampą ir nerimą panaudojant meno terapijos elementus: pasakų (pasakų terapija) skaitymas ir aptarimas; piešimas ir tapymas (dažniausiai vadinami meno, dailės terapija), ir kitos meno formos (šokis, vaidyba).

-Išbandykite įvairias atsipalaidavimo technikas (gilus kvėpavimas, vaizduotės pratimai ir kt.)

„Labai svarbu, kad vaikai žaistų ir užsiimtų maloniomis veiklomis su artimaisiais“

Vaiko dienvartė

Koronaviruso situacija gali atnešti daug sumaišties, nerimo ir baimės į vaiko gyvenimą, todėl svarbu, kad:

-vyktų kuo daugiau vaikui įprastų kasdinių veiksmų;

-apie visus pokyčius įprastinėje dienvartėje mažylis būtų informotas.

Paramos vaikams centro specialistų rekomendacijos, kaip galėtų atrodyti darželinio dienvartė.

REKOMENDUOJAMA 25 Lietuvos vaikų centro (Lithuanian Children's Center)		
DARŽELINUKO DIENVARTĖ KARANTINO METU		
RYTO LAIKAS	DIENOS LAIKAS	VAKARO LAIKAS
8:00 Keliamės, klojame lovas, mankštinamės, prausiamės, apsiengiame	12:00 Gaminame pietus	17:00 Gaminame vakarienę
9:00 Pūsyčiujame	13:00 Pietūs	18:30 Vakarieniujame
9:30 Mokomės žaisdami (skaitydami, rašymu/skaitymu užduotėles, vaidmenų žaidimai)	13:30 Kova su virusu (valome paviršius, dezinfekuojame rankenas, mokomės plautis rankas ir sveikintis be apsikabinimų)	19:00 Bendra šeimos veikla
10:00 Kūrybinė veikla (piešimas, konstravimas, lipdymas, šokiai, dainavimas)	14:00 Pietų miegas	20:00 Ruošiamės miegoti: prausiamės, rengiamės pizmą, skaitome pasaką
11:00 Laikas lauke (be kontakto su kitais vaikais ir ne žaidimų aikštelėje)	15:30 Pavakariai	21:00 Nakties miegas
	16:00 Pokalbiai su seneliais, pusbroliais ir draugais telefonu ar kt.	
	16:30 Laikas animaciniams filmui	

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

„Tėvų linija“ finansuoja

PSICHOLOGĖS ŽIVILĖS KRAUJALĖS PAGALBA

Individualios konsultacijos teikiamos nuotoliniu būdu:

-vaizdu (konsultavimas internetu vaizdo pokalbiu);

-tekstu (konsultavimas el. paštu).

NUOTOLINĖS KONSULTACIJOS VYKSTA IŠ ANKSTO SUDERINTU LAIKU

BŪTINA REGISTRACIJA Į KONSULTACIJĄ
registracija į konsultaciją el. paštu:

zibaracevi@gmail.com
(psichologė Živilė Kraujalė)

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija www.vaikuliniija.lt	116 111	I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt		I-V 11-19 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Vilties linija www.viltieslinija.lt	116 123	I-VII visą parą	SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Pagalbos moterims linija www.pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I-VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Linija „Doverija“	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
Tėvų linija www.tevulinija.lt	8 800 900 12	I-V 11-13 val. ir 17-21 val.	TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai
Sidabrinė linija* www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	I-V 8-20 val.	SENJORAMS Kalbasi savanoriai arba kiti senjorai
VšĮ Krizių įveikimo centras www.krizesiveikimas.lt	Skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i>

*Visas „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuzelio labdaros ir paramos fondas.

socmin.lrv.lt

Taip pat pridėdame ir nuorodas, kuriose galėsite rasti naujausios informacijos apie pagalbos teikimą šiuo laikotarpiu:

<http://vilniausppt.lt/> (šioje svetainėje pateikiamos įvairios rekomendacijos tėvams, globėjams, rūpintojams, mokytojams ir kt. Asmenims dėl darbo su vaikais, pagalbos galimybių karantino laikotarpiu);

<http://www.pvc.lt/lt/> (šioje svetainėje pateikiama įvairi informacija apie pagalbą vaikams ir šeimoms karantino laikotarpiu, idėjas užsiėmimams su vaikais, dienotvarkes ir kita informacija);

https://4pcentras.com/online-kabinetas/?fbclid=IwAR0I1LC5yNNM-KARsibYjZ2smopLZ_zqiuUU6-ZIC-sfjMNYV5YU-cO252A (šioje svetainėje pateikiami specialistų: psichologų, psichoterapeutų, teikiančių konsultacijas nuotoliniu būdu, kontaktai).

Tikimės, kad rasite naudingos informacijos.

Psichinės ir fizinės gerovės linkinti,

Psichologė Živilė Kraujalė