

## **Rekomendacijos kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą (COVID-19)?**

### 2–5 metų vaikams

Išlikite kaip įmanoma ramesni šalia savo mažamečių. Vaikai jaučia tėvų nuotaikas, nerimą, net jei stengiamasi to neparodyti. 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. Kiek leidžia galimybės, stenkitės apsaugoti vaikus nuo žiniasklaidos. Joje pateikiama informacija gali gąsdinti vaiką. Jūsų mažyliai klausinės ir domės, kas vyksta, kodėl visi turi likti namuose, kodėl nedirba darželis – atsakykite jiems trumpais sakiniais, suprantama kalba, kad reikia pasisaugoti nuo virusų. Jei mažylis tuo dar nesidomi, nepulkite vesti paskaitos apie virusų ir bakterijų plitimą.

### Pradinukams

Šio amžiaus vaikams dažnai kyla klausimų apie mikrobus, gydytojus ar net mirtį. Paaiškinkite savo vaikams, kas nutiko, patikinkite juos, kad suaugusieji yra atsakingi ir stengiasi, kad visi būtų sveiki ir saugūs. Pradinukams jau rūpi jų pačių sveikata. Priminkite, kad vaikai gali išlikti sveiki plaudami rankas, kuo mažiau kontaktuodami su kitais. Nenustebkite, jei jūsų vaikas taps jautresnis, dirglesnis. Išlikite kantrūs. Dažniau apkabinkite vaikus. Fizinis kontaktas yra toks pat svarbus, kaip ir pokalbiai tarp šeimos narių. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje vaikai ne visada sugeba atskirti fantaziją nuo realybės, tad ribokite medijų klausymą namuose – jos tik sustiprins vaikų baimes. Dabar puikus laikas skaityti pasakas, kurti istorijas, kartu žaisti žaidimus. Paaiškinkite vaikams, kodėl reikia laikytis karantino, jog tai yra dalis atsargumo priemonių, kurių imamasi, kad žmonės nesirgtų. Jei jūsų vaikas jau domisi tuo, kas vyksta, papasakokite jam tai, ką žinote. Nepagražinkite, bet ir nedramatizuokite, kalbėdami išlikite kuo ramesni, kad savo nerimo neperduotumėte vaikui.

### Paaugliams

Paaugliai jau puikiai supranta, kas vyksta. Jie tikriausiai matė naujienas, aptarė virusą su draugais. Tėvams svarbu kalbėtis su savo vaikais ir atsakyti į visus jiems rūpimus klausimus. Tai padės jums suprasti, kiek jie jau žino, taip pat išsiaiškinti, kiek dezinformacijos juos pasiekė. Padėkite savo paaugliui suprasti, kad jausti jaudulį, nerimą 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. Šio amžiaus vaikai gali būti labiau suinteresuoti tuo, kas nutiks ateityje. Laikykitės faktų ir neapkraukite jų savo nerimu ar bauginančiais ateities scenarijais. Gimnazistams jau gali rūpėti ekonominiai, politiniai klausimai – aptarkite su jais ir šias temas. Labai svarbu nekurstyti anti-Azijos nuotaikų, reaguojant į koronaviruso plitimą. Stebėkite, skaitykite ir dalinkitės istorijomis apie tai, kaip žmonės bendradarbiauja, kaip stengiasi apsaugoti bendruomenę. Akcentuokite informaciją, kaip išvengti viruso plitimo plauantis rankas ir liekant namuose.

*Paruošė psichologės Diana Diržinskė ir Inga Bareikienė*