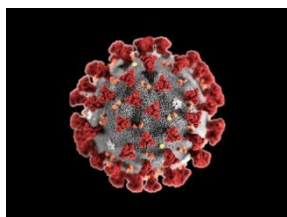


ŽINGSNIAI, KAIP BENDRAUTI SU VAIKU KRIZINĖSE SITUACIJOSE

NURAMINKITE

Pasakykite vaikui, kad ir kas nutiktų, mama ir/ar tėtis bus su juo ir jį saugos. Vaikui krizinėje situacijoje svarbu žinoti, kad tėvai užtikrins jo saugumo poreikį.

Prisiminkite filmą „Gyvenimas yra gražus“, kaip tėtis „apžaidė“ sudėtingą ir pavojingą situaciją, pavertęs ją žaidimu. Kartais tokia strategija labai pasiteisina.



SUTEIKITE ŽINIŲ

Trumpai, vaikui suprantama kalba papasakokite vaikui apie koronavirusą, kaip apie bet kurį kitą virusą ar ligą. Galite palyginti jį su gripu. Vyresniam vaikui visai tiks ir šio viruso atsiradimo istorija – apie tai, kad šiuo virusu paprastai serga tokie laukiniai gyvūnai, kaip skujuočiai ir šikšnosparniai, o Kinijoje šių gyvūnų mėsa yra valgoma. Lygiai taip, kaip Lietuvoje vartojama kiauliena ar jautiena, o Prancūzijoje dievinamos varlių šlaunelės ir austrės. Bus ideali proga pakalbėti apie šalių kultūras, o tuo pačiu – ir apie žmonių klaidas, vartojant laukinių gyvūnų mėsą.

Galite papasakoti, kad koronavirusas ypač pavojingas pagyvenusiems bei lėtinėmis ligomis sergantiems žmonėms, todėl turime ypatingai saugoti savo senelius ir kitus artimuosius, priklausančius šio viruso rizikos veiksniais. Taip pat naudinga aptarti ir būdus, kuriais plinta šis virusas bei kokius simptomus jis sukelia.

Žinojimas irgi suteikia vaikui daugiau saugumo, nes nežinojimo spragas visada užpildo fantazija.

SUTEIKITE KONTROLĖS JAUSMĄ

Bejėgiškumo jausmas sukelia nerimą. Pasakykite vaikams, kaip jis gali apsisaugoti ir apsaugoti save nuo koronaviruso: plautis su muilu rankas, karantino metu su draugais ir kitais artimaisiais (išskyrus šeimos narius) bendrauti nuotoliniu būdu, vengti viešų vietų, lauke naudoti medicininę kaukę ir pan.



LEISKITE IŠREIKŠTI VAIKUI SAVO JAUSMUS

Suteikite galimybę vaikui atvirai pasidalinti savo nerimu ir baimėmis su jumis. Kol visa žiniasklaida perpildyta informacija apie didėjančių sergančiųjų skaičių ir griežtėjančias karantino sąlygas, atkreipkite dėmesį į vaiko emocijas, paklauskite, kaip jis jaučiasi. Tam, kad vaikas norėtų jums būti atviras, svarbu tinkamai reaguoti į vaiko parodytas emocijas: jų nenuvertinti, neignoruoti, neužversti vaiko savo emocijomis. Vaiko išreikštas emocijas įvardinkite (girdžiu/matau, kad tu pyksti/liūdi/bijai/nerimauji), pasakykite, kad natūralu taip jaustis būtent tokioje situacijoje ir kartu su juo paieškokite būdų, kurie padėtų vaikui tinkamai išreikšti savo emociją, jos neslopinti.

RĪBOKITE INFORMACIJOS TIKRINIMĄ IR DALINIMĄSI

Naujienų portalus tikrinkite kuo rečiau (kartą per dieną). O jeigu nesusilaikote nuo nuolatinio informacijos tikrinimo, tai bent jau venkite garsiai visiems (ypač vaikams) pranešinėti apie naujus susirgimo koronavirusu ar mirties atvejus – taip tik padidinsite nerimą tiek sau, tiek vaikams. Tuo pačiu nepamirškite, kad kuo daugiau nerimausite jūs pats, tuo daugiau nerimo jaus ir jūsų vaikas.

