

Kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą (COVID 19)?

Tėvams ir mokytojams gali kilti klausimų, kaip kalbėti su mažais vaikais apie koronavirusą. Šie pokalbiai nebus lengvi, tačiau bus labai svarbūs. Nėra "teisingų" ar "neteisingų" būdų aptarti su vaikais aktualias sveikatos temas.

Siūlome Jums gaires pokalbiams:

1. Kurkime atvirą ir palaikančią aplinką, patikinkime vaikus, jog jie gali užduoti visus rūpimus klausimus. Geriausia yra neversti vaikų kalbėti apie šiuos dalykus, kol jie nesijaučia pasiruošę pokalbiui.
2. Nuoširdžiai atsakykite į klausimus. Vaikai paprastai žino arba išsiaiškina, jei mes informaciją "pagražiname" arba "perdedame". Net ir nedidelis melas gali paveikti vaikų pasitikėjimą mumis.
3. Naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą.
4. Padėkime vaikams rasti naujų ir patikimų informacijos šaltinius.
5. Būkime pasiruošę pakartoti informaciją kelis kartus. Kai kuriuos faktus gali būti nelengva suprasti ir priimti. Jei vaikas užduoda tą patį klausimą keletą kartų, vadinasi, jis prašo mūsų nuraminimo.
6. Pastebėkime, išgirskime ir supraskime vaiko mintis, jausmus ir reakcijas. Leiskime jiems žinoti, kad jų klausimai ir susirūpinimas yra mums svarbūs.
7. Prisiminkime, kad dažnai vaikai suasmenina situacijas (pradinukai dar mažo egocentriškai). Pvz. jie gali pergyventi dėl savo ir šeimos narių saugumo. Jie taip pat gali nerimauti dėl artimųjų ir draugų, kurie šiuo metu keliauja arba gyvena toli nuo mūsų.
8. Nuraminkime vaikus, tačiau likime objektyvūs. Mes galime pasakyti vaikui, kad jis yra saugus namuose, tačiau negalime užtikrinti, kad mūsų šalyje ar artimųjų tarpe nepasitaikys koronaviruso atvejų.
9. Papasakokime vaikams, kad daugybė žmonių padeda sergantiems koronavirusu. Tai puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas blogo nutinka, daug žmonių atskuba į pagalbą. Išnaudokime ją.
10. Vaikai mokosi stebėdami savo tėvus ir mokytojus. Jie susidomėję stebi, kaip mes reaguojame į koronaviruso plitimą. Jie taip pat atkreipia dėmesį ir klausosi mūsų pokalbių.
11. Neleiskime vaikams žiūrėti per daug TV laidų, kuriose rodomi gąsdinantys vaizdai
12. Vaikai, kurie praeityje sirgo sunkiomis ligomis, ar patyrė netektis, gali ilgiau ir intensyviau reaguoti į vaizdinius žinių pranešimus, ligos ar mirties vaizdus. Šiems vaikams reikalinga ypatinga emocinė parama ir dėmesys.
13. Vaikus, kurie ypatingai nerimauja dėl klausimų, susijusių su koronavirusu, turėtų įvertinti kvalifikuotas psichikos sveikatos specialistas. Ženkla, kurie rodo, jog vaikui reikalinga papildoma psichologinė arba gydytojo psichiatro pagalba gali būti šie: besitęsiantys miego sutrikimai, įkyrios mintys ir baimės, besikartojanti ligos ir mirties baimė, vengimas išsiskirti su tėvais ir pan. Jei šie požymiai užsitęsia, kreipkitės pagalbos iš vaikų psichologą, psichiatrą ar psichoterapeutą.

14. Nors tėvai ir mokytojai yra įpratę sekti žinias, kai kurie vaikai tiesiog nori būti vaikais. Jie gali nenorėti žinoti, kas dedasi šalyje ar kitur pasaulyje. Jie labiau nori žaisti su kamuoliu, slidinėti, lipti į medžius ar važinėti dviračiu.

Aktualiausias viešas sveikatos temas nėra lengva suprasti ir priimti visiems. Suprantama, kad daugybė vaikų jaučiasi išsigandę ir pasimetę. Mes - tėvai, mokytojai, ir rūpestingi suaugę - galime geriausiai išklausyti ir suprasti juos būdami nuoširdūs, nuoseklūs ir palaikantys. Sukurdami atvirą aplinką, kurioje būdami vaikai gali atvirai užduoti visus klausimus, padėsime jiems įveikti stresą ir sumažinsime ilgalaikių emocinių sunkumų riziką.

Vertimas iš vaikų ir suaugusių psichiatro David Fassler straipsnio „Talking to Children About Coronavirus (COVID19)“. Vertė psichologė I. Polikevičiūtė. Redagavo psichologė G.Aršauskaitė.