



Kaip bendrauti su vaikais apie koronavirusą (Covid 19) ir esamą situaciją

Tėvams 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. **Nuraminkite vaiką.** Pasakykite, kad ir kas nutiktų mama ir tėtis bus su juo ir jį saugos. Žinojimas, kad tėvai yra šalia ir gali patenkinti vaiko poreikius, vaikui kelia saugumo jausmą.
2. **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.
3. **Nuoširdžiai atsakykite į klausimus.** Vaikai paprastai žino arba išsiaiškina, jei mes informaciją ”pagražiname” arba ”perdedame”. Net ir nedidelis melas gali paveikti vaikų pasitikėjimą mumis ir pokalbiais su mumis ateityje.
4. **Naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti.** Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą. Leiskite vaikui išreikšti visus kylančius jausmus.
5. **Būkime pasiruošę pakartoti informaciją kelis kartus.** Kai kuriuos faktus gali būti nelengva suprasti ir priimti. Kai užduoda tą patį klausimą keletą kartų, vaikas prašo mūsų nuraminti jį ar ją.
6. **Pastebėkime, išgirskime ir supraskime vaiko mintis, jausmus ir reakcijas.** Leiskime jiems žinoti, kad jų klausimai ir susirūpinimas yra geri, reikalingi ir svarbūs.
7. **Prisiminkime, kad dažnai vaikai suasmenina situacijas.** 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 ar ji yra saugus namuose. Tačiau negalime pažadėti, kad mūsų šeimoje, bendruomenėje ar šalyje nebus 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 stebdami savo tėvus.** Jie susidomėję stebės, kaip mes reaguojate į koronaviruso plitimą. Jie taip pat atkreips dėmesį ir klausysis mūsų pokalbių su kitais suaugusiais žmonėmis.
11. **Neleiskime vaikams žiūrėti TV laidų, kuriose rodomi gąsdinantys vaizdai.** Panašaus pobūdžio pasikartojantys vaizdai gali gluminti ir gąsdinti.
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. **Jei vaikai ypatingai nerimauja** dėl klausimų, susijusių su koronavirusu, jiems reiškiasi besitęsiantys miego **sutrikimai**, įkyrios mintys ir baimės, besikartojanti ligos ir mirties baimė, vengimas išsiskirti su tėvais ir pan. **turėtume kreiptis psichologo ar vaikų psichiatro pagalbos.**
14. Nors tėvai yra įpratę sekti žinias ir jas papildančią informaciją, kai kurie **vaikai tiesiog nori būti vaikais.** Jie gali nenorėti žinoti, kas dedasi šalyje ar kitur pasaulyje. Jie labiau nori žaisti su kamuoliu, kaladėlėmis, piešti, lipti į medžius ar važinėti dviračiu.
15. Aktualiausias viešas sveikatos temas nėra lengva suprasti ir priimti visiems. Suprantama, kad daugybė vaikų jaučiasi išsigandę ir pasimetę. Mes, - tėvai ir kiti rūpestingi suaugę, - **galime geriausiai išklaudyti ir suprasti juos būdami nuoširdūs, nuoseklūs ir palaikantys.** Visgi, dauguma vaikų, net ir patyrę netektis ir sirgę sunkiomis ligomis, yra gana atsparūs. Sukūrę atvirą aplinką, kur būdami vaikai gali užduoti visus klausimus, padėsime jiems įveikti stresą keliančius įvykius bei patirtis, ir sumažinsime ilgalaikių emocinių sunkumų riziką.

Rekomendacijas parengė Dr. David Fassler, vaikų ir paauglių psichiatras (University of Vermont Larner College of Medicine), www.aacap.org