



REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Žiniasklaidoje mirga daug pranešimų apie COVID-19 ir kaip saugotis nuo šios ligos, kokie pokyčiai vyksta Lietuvoje ir pasaulyje. Šios informacijos gausybėje nesunku pasiklysti, o ją skaitant ir analizuojant kyla daug įvairiausių jausmų. Taip vyksta ir su vaikais. Jiems dar **sunkiau suprasti, kas vyksta aplink, ir tai kelia dar daugiau jausmų** - baimių, liūdesio, susirūpinimo ar pykčio, todėl labai svarbu **padėti vaikams išgyventi šį laikotarpį**.

Vaikams šiuo laikotarpiu kyla daug iššūkių, pvz., išbūti visą dieną namie, nesusitikti su draugais, mažiau judėti, taip pat jie perima ir suaugusiųjų nuotaikas, todėl suaugusieji turėtų pasirūpinti ir savimi: savo emocine ir fizine būkle. Įtempto laikotarpio metu vaikai gali tapti aktyvesni, suirzę ar kaip tik užsidarę ir mažiau bendraujantys. Gali sutrikti jų miegas ar apetitas.

Pirmiausia reikėtų stengtis, kad **vaikai galėtų būti su tėvais, globėjais ar emociškai artimais žmonėmis**, nes taip jie jaučiasi saugesni. Jei nutiktų taip, kad vaikams tektų atsiskirti nuo artimųjų (dėl artimojo ligos, izoliacijos ar kitų veiksnių), stenkitės, kad jie galėtų palaikyti reguliary kontaktą su vaiku nuotolinėmis priemonėmis. Galima bendrauti telefonu, vaizdo skambučiais internetu, socialiniais tinklais, laiškais, nuotraukomis. Labai rekomenduojama tėvams **iš anksto pasiruošti planą, kas pasirūpintų sveikais ar sergančiais vaikais** tuo atveju, jei tėvai susirgtų, tektų gydymui (si) izoliuotis, gultis į ligoninę ir pan. Apgalvokite, kas šiuo atveju galės pasirūpinti jūsų vaiku(ais), susisiekitė su šiais artimaisiais, susitarkite dėl vaikų priežiūros, aptarkite reikiamus klausimus.

Būnant namuose mažoje erdvėje kyla daug iššūkių, todėl svarbu dienos veiklą organizuoti laikantis **nuoseklios dienotvarkės**. Tai vaikams suteiks saugumo jausmą. Rekomenduojama **laikytis darželio siūlomo dienos ritmo**. Dienotvarkėje turėtų būti laiko skiriama kasdieni rutinai (kambarių tvarkymuisi, maisto ruošai, asmens higienai), edukacinei veiklai ir žaidimams. Žaidimų ir kūrybinės veiklos metu vaikai išreiškia susikaupusias emocijas ir gali labiau atsipalaiduoti. Atsipalaidavimą gali paskatinti ir mankštinimasis, aktyvi fizinė veikla namuose ir lauke (žinoma, laikantis saugos reikalavimų). Dienotvarkė įgyja dar didesnę svarbą, jei prižiūrėdami vaikus namuose dirbate nuotoliniu būdu.

Išnaudokite šį laiką santykio su vaikais kūrimui/gerinimui, geresniam vaikų (jų galių ir sunkumų pažintinėje veikloje ir bendravime) **pažinimui**, vaikų didesniam **įtraukimui į šeimos gyvenimą** (per pareigų namuose skyrimą, bendrą šeimos veiklą: stalo žaidimus, pasikalbėjimus apie tai, kaip vaikui sekasi, kas patiko ar nepatiko dienos veiklose ir pan.) **ir asmeniniam tobulėjimui**.

Atminkite, kad efektyvi **tėvystė apima** ne tik tėvų rodomą **meilę** vaikui bet ir aiškias **ribas/taisykles**, kurias savo vaikams nustato tėvai (vaikai į traukiami į šių taisyklių kūrimą, tačiau galutinius sprendimus priima tėvai).

Žaisdami ar kitų bendrų veiklų metu **su vaikais pasikalbėkite apie tai, kokie jiems jausmai kyla**, ką jie jaučia. Šiuo laikotarpiu natūralu jausti baimę ar nerimauti dėl artimųjų, ligos, ar nežinomybės ateityje. Kalbėkite su vaikais jiems rūpimais klausimais tiek kartu, kiek jiems reikės, nes tai padeda vaikams jaustis saugesniais ir ramesniais. **Pasistenkite vaikus nuraminti ir papasakoti, kas yra COVID-19**. Kalbant su vaikais reikia stengtis atsakyti jiems į klausimus ir pabandyti juos

nuraminti. Atsakymai į klausimus turėtų atitikti jų amžių. Patiems mažiausiems galima papasakoti, kad tai mažas nematomas virusas, kuriam apsigyvenus gerklėje, gali sukelti kosulį, karščiavimą, kvėpavimo sunkumus panašiai kaip ir peršalimo metu. Patikinkite, kad vaikai pasveiks ir vėl galės susitikti su draugais. Bet tam reikėtų stengtis ilgai plauti rankas, jas dezinfekuoti. Paašškinkite, kad gydytojai ir mokslininkai šiuo metu bando išrasti vaistus ir skiepus, kad netektų jiems sirgti. (Kitame prisegtame dokumente galite rasti išsamesnės informacijos su gairėmis, rekomendacijomis pokalbiams su vaikais (*parengtas pgl. Dr. David Fassler medžiagą www.aacap.org*))

Suaugusiųjų rūpestį vaikai lengvai nuskaito, ir todėl svarbu **patiems išlikti ramiems**. Visą dieną sekant informaciją žiniasklaidoje, gali kilti daug nerimo ir baimių, todėl tikslinga **tik vieną ar du kartus per dieną apžvelgti naujausią informaciją** apie COVID-19 viruso sukeltą ligą ir jos valdymą šalyje, naujausias rekomendacijas. Naujienas skaitykite patikimuose ir oficialiuose šaltiniuose, stenkitės atsiriboti nuo gandų ir kitos dezinformacijos. Televizijos, radijo laidas, tinklalaidės stebėkite ar klausykite be vaikų. Jei manote, kad atnaujintą informaciją turi žinoti vaikai, paašškinkite jiems pagal jų amžių, tai kas yra svarbiausia.

Suaugusieji irgi valdomi jausmų, todėl turėtų stengtis pripažinti ir įvardinti savo jausmus ir atrasti tinkamų būdų su jais tvarkytis. Nuolat **stebėkite savo emocinę būseną**. Su savo artimaisiais ir draugais bendraukite ne tik apie COVID-19 naujienas, bet ir apie tai, kaip jaučiatės, kas kelia nerimą, su kokiais sunkumais susiduriate. Išdrįskite aplinkinių prašyti pagalbos, kai matote, kad sunku. Esant reikalui, **drąsiai kreipkitės palaikymo, padrąsinimo ar pagalbos** į darželio psichologę. **Susiplanuokite poilsį** ir dienos eigoje raskite laiko ir erdvės savo asmeniniams poreikiams, pomėgiams, poilsiui, atsipalaidavimui, mankštai, t.y. pertraukėlėms, kuriose galėtumėte “pasikrauti” naujos energijos ėjimui pirmyn. Buvimas kartu – didelis iššūkis, todėl nepamirškite skirti ir kiekvienas laiko sau, pabūti su savo mintimis, atsiriboti nuo aplinkos. Svarbu tinkamas miegas ir mityba. Atminkite, kad tik **tinkamai besirūpindami savimi, savo sveikata ir emociniais poreikiais galite tinkamai pasirūpinti ir savo vaikais**.



PSICHOLOGINĖ PAGALBA KARANTINO LAIKOTARPIU

Jei kyla klausimų, nerimo ar problemų įveikiant sunkumus, galite kreiptis psichologinės pagalbos nuotoliniu būdu į darželio psichologę Vilną Narkevičienę. Parašius el. laišką adresu vilmanark@gmail.com, galėsite susitarti dėl nuotolinės konsultacijos laiko.

Psichologės Vilmos Narkevičienės konsultacijų tėveliams, pedagogams laikas:

Antradienis: 8.00 – 11.00

Ketvirtadienis: 8.00 – 12.00

Penktadienis: 8.00 – 11.00



LAIKYKIMĖS DRAUGE!

IŠLIKIME SVEIKI ☺