



# Kaip kalbėti su vaikais apie COVID - 19

1. Kurkime atvirą ir palaikančią aplinką, leiskime suprasti vaikams, kad jie gali užduoti visus rūpimus klausimus, bet ir neverskime vaikų kalbėti apie šiuos dalykus, jei jie nesijaučia pasiruošę šiam 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 ir mūsų pokalbius su jais ateityje.

3. Naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą.

4. Padėkime vaikams rasti naujus ir patikimus informacijos šaltinius.

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 ar mokykloje. Tačiau negalime pažadėti, kad mūsų šalyje ar bendruomenėje 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 stebėdami savo tėvus ir mokytojus. Jie susidomėję stebės, kaip mes reaguojame į koronaviruso plitimą. Jie taip pat atkreips dėmesį ir klausysis mūsų pokalbių su kitais suaugusiais žmonėmis.

11. Neleiskime vaikams žiūrėti per daug 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 ypač nerimauja dėl klausimų, susijusių su koronavirusu ir /arba stebite atsiradusius bei užsitęsčius miego sutrikimus, ligos bei mirties baimes, stiprų vengimą išsiskirti su tėvais ir kitais artimaisiais - kreipkitės pagalbos į specialistus.

**Nors tėvai ir kiti suaugę 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, bet labiau jie gali norėti žaisti su kamuoliu, slidinėti, lipti į medžius ar važinėti dviračiu.**

Parengė psichologė Diana K., pagal

D.Fassler .Talking to Children About Coronavirus (COVID19) .

[AACAP.ORG](http://AACAP.ORG)

[www.aacap.org](http://www.aacap.org)