

## Kaip padėti vaikams išgyventi šį sunkų laikotarpį?

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. 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.

Būnant namuose mažoje erdėje kyla daug iššūkių, todėl **svarbu organizuotis namuose dienotvarkę**. Dienotvarkėje turėtų būti laiko skiriama kasdienei rutinai (kambarių tvarkymuisi, maisto ruošai, asmens higienai), mokymuisi ir žaidimams. Žaidimų ir kūrybinės veiklos metu vaikai išreiškia susikaupusias emocijas ir gali labiau atsipalaiduoti. Atsipalaidavimą gali paskatinti ir mankštinimasis, ar bendravimas su draugais nuotoliniu būdu. Šiuo laikotarpiu iš tiesų „**ekranų laikas**“ **prailgės, bet svarbu, kad vaikai būtų nukreipiami tinkama linkme**, skatinamas domėjimasis, mokymasis, bendravimas nuotoliniu būdu.

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 kartų, 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 greitai pasveiks ir vėl galės susitikti su draugais. Bet tam reikėtų stengtis ilgai plauti rankas, jas dezinfekuoti. Paaiškinkite, kad gydytojai ir mokslininkai šiuo metu bando išrasti skiepus ir vaistus, kad netektų jiems sirgti.

**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 du kartus per dieną apžvelgti naujausią informaciją** apie COVID-19 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, paaiškinkite 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**. Su savo artimaisiais ir draugais bendraukite ne tik apie COVID-19 naujienas, bet ir apie tai kaip jaučiatės, su kokiais sunkumais susiduriate. **Nepamirškite rasti, kuo pasidžiaugti**. Dienos eigoje raskite laiko savo pomėgiams, poilsiui, atsipalaidavimui, makštai. Svarbu tinkamas miegas ir mityba.

Buvimas kartu – didelis iššūkis, todėl **nepamirškite skirti ir kiekvienas laiko sau**, pabūti su savo mintimis, atsiriboti nuo aplinkos.

Jei kyla problemų įveikiant sunkumus, galite kreiptis pagalbos nuotoliniu būdu į gyd. vaikų ir paauglių psichiatrę Vilkaviškio Pirminės sveikatos priežiūros centro psichikos sveikatos skyrių. Registratūros tel.nr. 8-342 60114. Paskambinę šiuo telefono numeriu galėsite susitarti dėl nuotolinės konsultacijos internetu.

Parengta pagal PSO rekomendacijas.

Parengė gyd.vaikų ir paauglių psichiatrė Eglė Steponė

Pridedama nuoroda į knygelę apie koronavirusą mažiesiems: <https://www.zibute.lt/wp-content/uploads/2014/07/Manuela+Molina+Knygel%C4%97+apie+koronavirus%C4%85.pdf>

Čia galite rasti knygelę ir kitomis kalbomis: <https://www.mindheart.co/descargables>