LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

REKOMENDACIJOS

REKOMENDACIJOS TĖVAMS, KAIP BENDRAUTI SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS APIE KORONAVIRUSĄ (COVID-19)

2020-04-14

Covid-19 pandemija, plintanti informacija apie jos padarinius, dėl jos pasikeitęs įprastas šeimos gyvenimas emociškai veikia ir jauniausius šeimos narius. Dėl vykstančių pokyčių vaikai ir paaugliai patiria stresą, kuris gali pasireikšti labai įvairiai, priklausomai nuo vaiko amžiaus, charakterio ypatybių ar temperamento, raidos ypatumų.

Vaikų ir paauglių patiriamo streso ženklai

Jaunesnio amžiaus vaikai gali būti verksmingesni, dirglesni, dažniau pykti. Jie gali sugrįžti prie jau išaugtų įpročių (pavyzdžiui, imti čiulpti čiulptuką, šlapintis į kelnytes ar lovą ir pan.). Vaikai gali labai jaudintis, būti liūdni, neramūs. Galimi valgymo, miego sutrikimai.
Paaugliams gali padidėti dirglumas, pasikeisti elgesys, suprastėti mokymosi rezultatai, kilti dėmesio koncentracijos problemų. Jie gali pradėti vengti veiklų, kurios anksčiau juos džiugino, skųstis galvos ar kūno skausmais.

Tinkamas bendravimas su vaikais ir paaugliais apie Covid-19

Tėvams svarbu atpažinti, kaip jaučiasi jų vaikai ir paaugliai, ir stengtis sumažinti neigiamas Covid-19 pandemijos pasekmes jų psichikos sveikatai. Sveikatos apsaugos ministerija parengė rekomendacijas tėvams ir globėjams, kaip tinkamai bendrauti su vaikais ir paaugliais apie Covid-19 (koronavirusą).

- Padėkite vaikams / paaugliams tinkamai suprasti informaciją apie Covid-19, skirdami laiko nuoširdiems ir atviriems pokalbiams šia tema. Pokalbį pradėkite pripažindami, jog visai normalu jaustis susijaudinusiam, susirūpinusiam ar išsigandusiam dėl Covid-19 pandemijos. Paklauskite, kaip vaikas / paauglys jaučiasi dėl Covid-19 keliamų pokyčių. Bendraudami su vaiku / paaugliu būkite aktyvus klausytojas – atsakykite į vaikų / paauglių reakcijas pozityviai, išgirskite jų nerimą ir rūpinkitės jais, skirkite daugiau dėmesio ir palaikymo.

- Kalbėdami su vaiku / paaugliu apie Covid-19 nuraminkite jį, patikinkite, kad jis yra saugus. Pasakykite, kad nors ir gali nutikti blogų dalykų, mokslininkai, valdžia, tarptautinės organizacijos, medikai daug dirba spręsdami šią problemą ir situacija yra valdoma. Taip pat pabrėžkite, jog siekiant suvaldyti pandemiją, labai svarbus kiekvieno iš mūsų atsakingas elgesys. Papasakokite, ką reiškia būti pažeidžiamam Covid-19 (pvz., priklausyti rizikos grupei) ir paaiškinkite, kokie veiksmai gali apsaugoti pažeidžiamiausius. Paaiškinkite, ką vaikai / paaugliai gali padaryti, kad pasirūpintų savimi ir kitais bei kodėl svarbu laikytis valdžios rekomendacijų ir reikalavimų (pavyzdžiui, nesibūriuoti, dėvėti kaukes, dažnai plauti rankas).

- Žinokite, kokią informaciją Jūsų vaikai / paaugliai gauna apie Covid-19. Ribokite šeimos laiką, skiriamą naujienoms apie Covid-19 sužinoti (įskaitant ir naršymą socialiniuose tinkluose). Skatinkite vaikus aptarti naujienas, kurias jie matė, perskaitė. Su vaikais pažiūrėjus žinias ar perskaičius straipsnį, aptarkite, ką matėte ar perskaitėte, leiskite vaikams / paaugliams užduoti visus jiems kylančius klausimus. Atsakinėdami į jų klausimus, remkitės patikimais oficialiais informacijos šaltiniais (Pasaulio sveikatos organizacijos, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės tinklalapiais bei tinklalapiu www.koronastop.lrv.lt), atsakymus pateikite vaikams / paaugliams suprantamu būdu. Jei jo nežinote, būkite nuoširdūs ir tai pripažinkite, pasiūlydami drauge paieškoti atsakymo arba pažadėdami jį pateikti vėliau.

- Padėkite savo vaikams / paaugliams pozityviais būdais išreikšti nerimą, liūdesį, baimę. Galite pasiūlyti jiems įvairių nusiraminimo būdų: piešti, mediuoti, lipdyti, rašyti, šokti, sportuoti arba kartu aptarkite, kas vaikui / paaugliui padėtų jaustis geriau. Papasakokite, kaip Jūs jaučiatės dėl Covid-19 ir kas padeda jums įveikti užklumpantį stresą ar nerimą.

- Būkite pavyzdžiu savo vaikui / paaugliui reaguodami į Covid-19. Dalykitės savo jausmais, bet parodykite, kad mokate juos suvaldyti: vaikai ir paaugliai iš dalies reaguoja į įvykius taip, kaip mato reaguojant suaugusiuosius. Tėvų ir globėjų rami ir užtikrinta reakcija į Covid-19 yra geriausia parama vaikams / paaugliams. Taip reaguoti yra lengviau, kai esate pasirengę, tad nepamirškite rūpintis savimi: darykite pertraukas tarp darbų, pakankamai miegokite, sportuokite, valgykite subalansuotą maistą, virtualiai reguliariai bendraukite su draugais ir kartu negyvenančiais šeimos nariais.

- Jei Jūsų vaiko / paauglio elgesys smarkiai pasikeitė ir Jūs jaudinatės dėl jo reakcijos į Covid-19 pandemiją, kreipkitės profesionalios pagalbos į mokyklos, rajono Švietimo pagalbos tarnybos, poliklinikos ar kitą pasirinktą psichologą, konsultuokitės su emocinės paramos linijų specialistais:
    - Pagalbos vaikams linija (pasiekiama skambinant per Vaikų liniją tel. 116 111, 11–19 val. vaikams ir tėvams, patiriantiems iššūkių, www.pagalbavaikams.lt);
    - Tėvų linija (tel. 8 800 90012, I–V 11–13 val. ir 17–21 val., tėvams, patiriantiems iššūkių, www.tevulinija.lt).

Kiti patarimai, kaip stiprinti vaikų psichikos sveikatą

- Kuo labiau išlaikykite pažįstamą vaikams / paaugliams rutiną ir kasdienio gyvenimo įpročius. Nustatykite dienos struktūrą ir stenkitės jos laikytis. Naudokite vaiko / paauglio amžiui palankias veiklas, mokymosi pratimus, skatinkite vaikus žaisti, bendrauti su kitais šeimos nariais, o su bendraamžiais palaikyti ryšį nuotoliniais būdais.
- Turėkite realius lūkesčius vaikų / paauglių atžvilgiu, duokite jiems laiko prisitaikyti prie Covid-19 keliamų pokyčių. Atsižvelgę į jų raidą, paprašykite atlikti tai, ką jie sugebėtų (pavyzdžiui, mažametis vaikas nepabus tyliai visą dieną, tačiau 15 minučių tyliai pažaisti sugebės).
- Skirkite vaikui / paaugliui kokybiško laiko, kurio metu tiesiogiai bendraukite ar užsiimkite bendra veikla. Pagal savo galimybes ir drauge su vaiku sutarkite, kada bus jūsų kokybiškas laikas kartu ir kiek jis truks (pavyzdžiui, kiekvieną dieną nuo 16 iki 17 val.). Paklauskite savo atžalos, ką jis norėtų jo metu drauge nuveikti, aptarkite, ar jo pasiūlymas yra tinkamas esant Covid-19 pandemijai ir kodėl. Kelios idėjos, kaip kokybiškai praleisti laiką kartu Covid-19 pandemijos metu:
    - Knygos skaitymas ir aptarimas.
    - Piešimas, lipdymas.
    - Dainavimas, šokiai.

- Dėlionių, lego dėliojimas.
- Pagalba ruošiant namų darbus.
- Mėgstamo patiekalo gaminimas drauge, naujo recepto išbandymas.
- Sportavimas drauge klausantis vaikui / paaugliui mėgstamos muzikos.
- Pokalbiai vaiką / paauglį dominančiomis temomis. Pokalbių metu būkite aktyvus klausytojas, neužsiimkite pašaline veikla.

- Taikykite pozityvaus bendravimo taisykles:

  - Neįsakinėkite vaikams / paaugliams, ko jie neturėtų daryti, bet aiškiai pasakykite, ko iš jų tikitės ir ką jiems daryti (pvz., užuot sakę „nedarykite netvarkos“ ar „netriukšmauk“, sakykime „susitvarkykite žaisliukus ir sudėkite juos į dėžę“ arba „dabar yra ramios veiklos metas – ką nori veikti: piešti ar dėlioti dėlionę?“).

  - Norėdami atkreipti vaikų dėmesį į save, nekelkite balso, o kreipkitės į jį vardu, kalbėkite ramiai, stenkitės užmegzti akių kontaktą.

  - Pastebėkite ne tik netinkamą, bet ir gerą vaikų / paauglių elgesį – pagirkite vaiką / paauglį, kai jis elgiasi gražiai, padėkokite už jo pastangas.

  - Kalbėkitės su vaiku / paaugliu apie galimas jo netinkamo elgesio pasekmes, paaiškinkite, kodėl svarbu laikytis taisyklių (pavyzdžiui, „jei neužsuksi klijų, jie sudžius ir rytoj nebegalėsi daryti darbelių“).

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis šiomis tarptautinėmis rekomendacijomis ir šaltiniais:

- Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 18 March 2020
- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC’s Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support), February 2020
- Coronavirus (COVID-19): How to Talk to Your Child, Reviewed by: Jennifer Shroff Pendley, PhD
- Talking with children about Coronavirus Disease 2019
- Messages for parents, school staff, and others working with children, Centers for Disease Control and Prevention
- Tips for parenting during the coronavirus (COVID-19) outbreak, Unicef.org