

## Kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą (COVID -19)?

Tėvams ir mokytojams kyla klausimų, kaip kalbėti su mažais vaikais apie koronavirusą. Šie pokalbiai nebus lengvi, tačiau jie yra labai svarbūs. Nėra "teisingų" ar "neteisingų" būdų aptarti su vaikais aktualias sveikatos temas. Siūlome Jums keltą minčių, kaip kalbėtis su vaikais:

1. 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.
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 ne tik šiandien, bet ir 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, išgirsime ir supraskime vaiko mintis, jausmus ir reakcijas. Leiskime jiems žinoti, kad jų susirūpinimas ir klausimai yra geri, reikalingi ir svarbūs.
7. Prisiminkime, kad dažnai vaikai "suasmenina" situacijas. Pavyzdžiui, 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 bus išvengta tragiškų įvykių.
9. Papasakokime vaikams, kad daugybė žmonių padeda sergantiems koronavirusu. Tai puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas blogo nutinka, daug žmonių atskuba į pagalbą.
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 trikdyti ir kelti baimę.

12. Vaikai, kurie praityje 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. Vaikus, kurie ypatingai nerimauja dėl koronaviruso, kai tik bus galimybės, turėtų įvertinti tinkamai apmokytas, kvalifikuotas psichikos sveikatos specialistas. Kiti ženklai, kurie rodo, jog vaikui reikalinga papildoma psichologinė arba gydytojo psichiatro pagalba yra šie: besitęsiantys miego sutrikimai, įkyrios mintys ir baimės, besikartojanti ligos ir mirties baimė, vengimas išsiskirti su tėvais ar eiti į darželį, mokyklą, kai jau bus galima). Jei šie požymiai užsitęsia, atsiradus galimybei, paprašykite gydytojo pediatro, šeimos gydytojo ar mokyklos psichologo patarimo, jei reiktų, vaiką nukreipti pas kitus specialistus (psichiatrą, vaikų psichoterapeutą ar pan.).

14. Nors tėvai ir mokytojai yra įpratę sekti žinias ir jas papildančią informaciją, kai kurie vaikai tiesiog nori būti vaikais. Jie gali nenorėti žinoti, kas dedasi šalyje ar kitoje pasaulio dalyje. Jie labiau nori žaisti su kamuoliu, slidinėti, lipti į medžius ar važinėti dviračiu. Šiuo atveju darykime tai saugiai, saugodami save ir kitus, rodykime vaikams pavyzdį, laikydamiesi nurodymų.

Su sveikata susijusius pavojus aptarti nėra lengva net ir didesnę patirtį turintiems suaugusiems. Tad vaikų nerimas ar išgąstis yra suprantamas ir natūralus. Mes, - tėvai, mokytojai, ir rūpestingi suaugusieji, - galime geriausiai išklausyti ir suprasti mūsų vaikus juos palaikydami, bendraudami nuoširdžiai ir išlaikydami pusiausvyrą bei vadovaudamiesi patikrinta informacija, adekvačiai reaguodami į kylančius pavojus. Visgi, dauguma vaikų, net ir patyrę netektis ar sirgę sunkiomis ligomis, yra gana atsparūs. Sukūrę atvirą aplinką, kurioje vaikai gali užduoti visus klausimus, padėsime jiems įveikti stresą keliančius įvykius bei patirtis, ir sumažinsime ilgalaikių emocinių sunkumų riziką.

David Fassler, MD, is a member of the Consumer Issues Committee at AACAP. Dr. Fassler is a child and adolescent psychiatrist practicing in Burlington, Vermont. He is also a Clinical Professor of Psychiatry at the University of Vermont Larner College of Medicine

Parengė psychologės I. Polikevičiūtė ir D. Karkockienė

Šaltiniai

- [Fassler D. Kaip kalbėti su vaikais apie korona virusą \(COVID -19\)](#)

[https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/latest\\_news/2020/Coronavirus\\_COVID19\\_Children.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf)

- <http://www.svietimonaujienos.lt/kaip-su-vaikais-kalbetis-apie-korona-virusa/>