

Kaip kalbėtis su vaikais apie koronavirusą

Visų pirma: ramiu balso tonu.

1. Turite filtruoti ir riboti informaciją.

Taikykite „Medijos“ dietą savo gyvenime: televizorius turi būti išjungtas, taip pat kaip ir smurtinių filmų ir laidų atvejais. Atjunkite internetą arba žiūrėkite tik įdomias laidas ar filmus.

Esate atsakingi už turinį, kurį mato Jūsų vaikai. Venkite fake news. Naujienas žiūrėkite ne daugiau nei du kartus per dieną.

2. Kurkite teigiamą mikroklimatą:

Šeimoje yra svarbu sukurti teigiamą atmosferą ir pašalinti tai, kas kelia įtampą.

Kai žaidžiate su vaikais, centruokitės į žaidimą ir atsiduokite jam. Jokių minčių ar pašalinių darbų.

Nedidinkite įtampos namuose: Informacijos apie virusą yra labai daug, vaikas tiek neatlaikys ir tai jam sukels didžiulį nerimą ir baimę. Saugokite vaikus nuo jos kiekio.

Vaikui informacija apie virusą pateikiama atsižvelgiant į jo amžių.

SVARBU: turite sakyti tiesą, kuo trumpiau ir paprastais žodžiais. Negąsdinkite vaikų ir neapkraukite jų savo neigiamomis emocijomis ir mintimis.

Palaukite, kol vaikai patys Jums užduos klausimus. Atsakykite jiems nuoširdžiai.

Pvz: Kodėl negaliu dabar aplankyti draugo? - Mūsų valdžia nusprendė, kad dabar geriau yra visiems likti namie, kad nesusirgtumėme ir nereikėtų važiuoti į ligoninę.

Gali būti, kad vaikui užteks ir tokio paaiškinimo.

Jei vaikas klaus:

- Ar nuo šio viruso mirštama?

- Vaikai nuo jo nemiršta, miršta žmonės, kurie labai serga, taip pat dar ir kitomis ligomis.

- Ar galite numirti Jūs, mama ir tėti?

- Mūsų sveikata gera, mes nemirsime. Jei susirgsime, gal turėsime gulėti lovoje, paskaityti ar pažiūrėti kokį filmą, ar animacinius filmukus kartu.

Kurkite šiltą, jaukią atmosferą namuose, pasidžiaukite, jog dabar galėsite daugiau laiko leisti kartu, žaisti, gaminti maistą, skaityti knygas, daryti darbelius.

Vaikas turi tik žinoti, kad turi gerai ir dažnai plautis rankas, laikytis švaros, likti namie.

Visa kita priklauso nuo mūsų suaugusiųjų. Mes turime prisitaikyti prie neišvengiamų pokyčių.

Pagal spaudą parengė Arminė Petkutė Klaipėdos PPT psichologė