



1. Padėkite vaikams išreikšti baimę ir liūdesį.

Kiekvienas vaikas savaip išreiškia savo jausmus.

Kartais jausmų išraišką palengvina įsitraukimas į kūrybinę veiklą, pavyzdžiui žaidimus ar piešimą.

Vaikai jaučia palengvėjimą, kai gali bendrauti ir išreikšti jausmus saugioje ir juos palaikančioje aplinkoje.

2. Vaikai turėtų likti su savo tėvais ir šeima, jei tik tai saugu vaikui.

Jei tik įmanoma, reikėtų vengti atskirti vaikus nuo jų globėjų. Jei vaikas turi būti atskirtas

nuo savo pirminio globėjo, užtikrinkite, kad suteikiama tinkama alternatyva

Užtikrinkite, kad atskyrimo laikotarpiu būtų išlaikomas pastovus ryšys su tėvais arba globėjais, pavyzdžiui du kartus per dieną telefonu, ar video skambučiais arba kitu vaiko amžių atitinkančiu bendravimo būdu (pvz.

naudojantis vaiko amžių atitinkančiais socialiniais tinklais).

3. Kiek tai įmanoma, išlaikykite įprastą kasdienio gyvenimo rutiną, arba sukurkite naują rutiną, ypač, jei vaikai turi likti namuose.

Užimkite vaikus jų amžių atitinkančia įtraukiančia, ugdančia veikla.

Kiek tai įmanoma, skatinkite vaikus žaisti ir bendrauti tarpusavyje, net jei rekomenduojama apriboti socialinius kontaktus ir tai vyktų tik šeimos rate.

4. Įtampos ir krizių metu vaikams įprasta siekti daugiau prierašumo ir dar daugiau reikalauti iš tėvų.

Aptarkite COVID-19 su vaikais sąžiningai, jų amžių atitinkančiu būdu.

Kartu su vaikais aptardami jiems kylantį susirūpinimą galite sumažinti vaikų nerimą.

Vaikai stebi suaugusiųjų elgesį ir emocijas ieškodami užuominų kaip susitvarkyti su savo emocijomis sudėtingu metu.

