

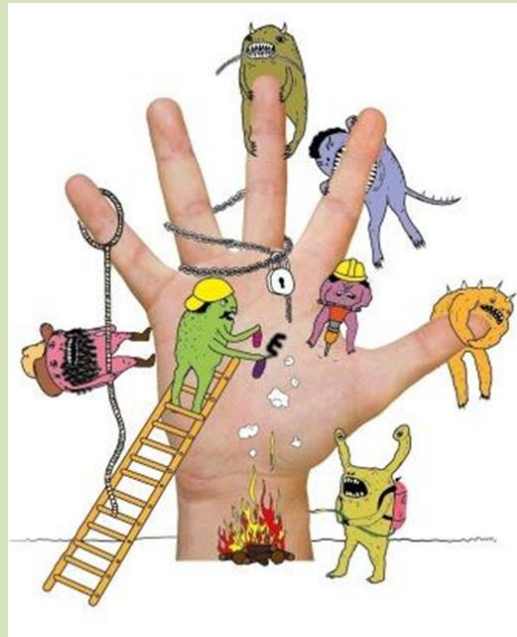
KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS APIE KORONAVIRUSĄ (COVID 19)?

Tėvams ir mokytojams gali kilti klausimų, kaip kalbėti su mažais vaikais apie koronavirusą. Šie pokalbiai nebus lengvi, tačiau bus labai svarbūs. Nėra "teisingų" ar "neteisingų" būdų aptarti su vaikais aktualias sveikatos temas. Siūlome Jums gaires pokalbiams:

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 ir pokalbiais su mumis ateityje.

3. Naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą.



4. Padėkime vaikams rasti naują 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, išgirskime ir supraskime vaiko mintis, jausmus ir reakcijas. Leiskime jiems žinoti, kad jų klausimai ir susirūpinimas yra geri, reikalingi ir svarbūs.

7. Prisiminkime, kad dažnai vaikai suasmenina situacijas. Pvz. 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 nebus koronaviruso atvejų.

9. Papasakokime vaikams, kad daugybė žmonių padeda sergantiems koronavirusu. Tai puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas blogo nutinka, daug žmonių atskuba į pagalbą. Išnaudokime ją.

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 gluminti ir gąsdinti.

12. Vaikai, kurie praeityje 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, turėtų įvertinti tinkamai apmokytas, kvalifikuotas psichikos sveikatos specialistas. Kiti ženklai, kurie rodo, jog vaikui reikalinga papildoma psichologinė arba gydytojo psichiatro pagalba yra: besitęsiantys miego sutrikimai, įkyrios mintys ir baimės, besikartojanti ligos ir mirties baimė, vengimas išsiskirti su tėvais ar eiti į mokyklą. Jei šie požymiai užsitęsia,

paprašykite gydytojo pediatro, šeimos gydytojo ar mokyklos psichologo rasti geriausią psichologą arba gydytoją vaikų psichiatrą.

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 kitur pasaulyje. Jie labiau nori žaisti su kamuoliu, slidinėti, lipti į medžius ar važinėti dviračiu.

Visiems nėra lengva suprasti ir priimti aktualiausias viešas sveikatos temas. Suprantama, kad daugybė vaikų jaučiasi išsigandę ir pasimetę. Mes, - tėvai, mokytojai, ir rūpestingi suaugę, - galime geriausiai išklausyti ir suprasti juos būdami nuoširdūs, nuoseklūs ir palaikantys. Visgi, dauguma vaikų, net ir patyrę netektis ir sirgę sunkiomis ligomis,

yra gana atsparūs. Sukūrę atvirą aplinką, kur būdami vaikai gali užduoti visus klausimus, padėsime jiems įveikti stresą keliančius įvykius bei patirtis, ir sumažinsime ilgalaikių emocinių sunkumų riziką.

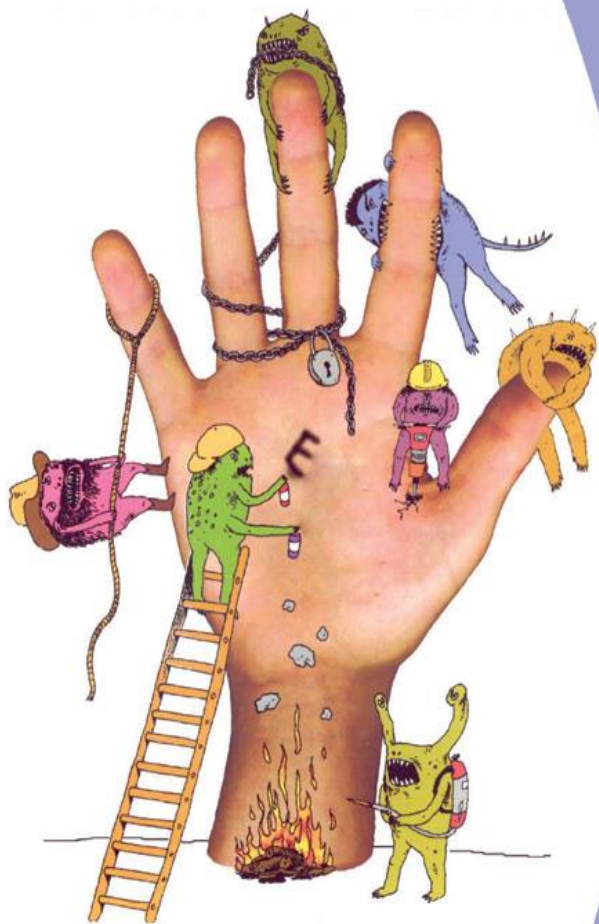
***Autoriai:** David Fassler, MD, is a member of the Consumer Issues Committee at AACAP. Dr. Fassler is a child and adolescent psychiatrist practicing in Burlington, Vermont. He is also a Clinical Professor of Psychiatry at the University of Vermont Larner College of Medicine.*

Šaltinis:

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

Informaciją ruošė Telšių švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Vitalija Sabeckienė

PLAUK RANKAS - SAUGOK SAVE IR ŠALIA ESANČIUS



Kada reikia plauti rankas?



važiuavus viešuoju transportu,



nusičiaudėjus ar pakosėjus,



prieš valgant,



pasinaudojus tualetu,



paglosčius gyvuną,



grįžus iš lauko,

po žaidimų (kamuoliu, žaislais ir kt.),

Kaip reikia plauti rankas?



VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS
www.vvsb.lt



Rankas plauk 20 sekundžių
(per tą laiką gali sudainuoti
"Su gimimo diena" du kartus).

- Dažniausiai praleidžiamos sritys plaunant rankas
- Dažnai praleidžiamos sritys
- Rečiau praleidžiamos sritys
- Nepraleidžiamos sritys



vidinė
pusė

išorinė
pusė