Kazlų Rūdos pedagoginė psichologinė tarnyba

Atmintinė tėvams

**Kaip bendrauti su vaikais karantino metu**

Lietuvoje paskelbus karantiną dėl COVID- 19 nuo kovo 16 iki kovo 27 dienos neorganizuojama ugdomoji veikla. Tačiau jau dabar žinome, kad karantinas gali būti pratęstas, tai skatintume laikytis visų SAM rekomenduojamų savi izoliacijos ir apsisaugojimo priemonių. Šiuo metu mokyklos rengiasi mokymosi procesą organizuoti nuotoliniu būdu.

**Svarbūs numeriai**

***Koronos karštoji linija* 1808**

(pagalba, teikiama klausimais, susijusiais su COVID-19 virusu)

**Psichologinė pagalba:**

Vaikų linija tel. nr. **116111** (11.00-23.00 kasdien)

„Jaunimo linija“ tel. nr. **880028888** (visą parą, kasdien)

„Vilties linija“ tel. nr. **116123** (visą parą, kasdien)

**Kaip su vaiku kalbėti apie karantiną**

Kadangi vaikai gali jausti itin stiprų nerimą, patartina suaugusiems prie mažų vaikų apie nerimą keliančias situacijas nekalbėti. Taip pat labai svarbu įsiklausyti į vaikų sakomus dalykus ir įvardijamas jų baimes. Patartina vaikui pasakyti, kad nerimauti yra normalu ir jūs suprantate vaiko jausmus. Leiskite vaikui laisvai kalbėti apie savo baimes ir jei reikia - išsiverkti (vaikas turi turėti galimybę išsikalbėti tiek, kiek jam reikia), jei vaikui ar paaugliui tai priimtina- paguoskite, priglauskite ir nuraminkite jį. Situaciją pasaulyje ir Lietuvoje reikėtų nupasakoti trumpai, aiškiai ir su pavyzdžiais, atsižvelgiant į vaiko amžių, taip, kad vaikas suprastų. Svarbu kalbantis su vaikais neslėpti tiesios ir nemeluoti jiems. Labai svarbu nepamiršti vaikui suteikti vilties paaiškinant situaciją ir kad ji yra laikina (galima pabrėžti, kad viso pasaulio mokslininkų jėgos sutelktos vakcinos nuo viruso kūrimui, atliekami esamų vaistų bandymai, dauguma susirgusių žmonių pasveiksta ir pan.). Patartina susikurti kartu su vaiku veiksmų planą- taip nuspręsite, kaip reikėtų elgtis, kad būtu išvengta viruso, kokių higienos priemonių ir veiksmų visi šeimoje imsitės.

**Kaip vaikui padėti susidoroti su stresu**

Šiuo metu vaikai papildomai patiria daug streso būdami atskirti nuo draugų, socialinio gyvenimo ir savo mokymo įstaigų bendruomenių dėl karantino. Todėl karantino laikotarpiu rekomenduotina nepamiršti vaikui suteikti vilties ir dar kartą pabrėžti, kad ši situacija yra laikina. Vaikui padėti susidoroti su stresu gali pokalbiai su tėvais apie tai, kaip jis jaučiasi ir ką išgyvena, sportas, tinkama mityba, žaidimai, meninė veikla, muzika. Labai svarbu laikytis dienotvarkės, įprasto gyvenimo ritmo – nes tai suteikia vaikui saugumo. Svarbu nepamiršti, kad kiekvienas šeimos narys turi savo pareigas ir atsakomybes. Visa šeima galėtų leisti laiką kartu užsiimant vaiko mėgstama veikla ar būnant gamtoje. Patartina vaiką mokinti atsipalaiduoti, akcentuoti, kad klysti yra žmogiška ir normalu, sukurti ar prisiminti istorijas iš praeities apie savo ar kitų patirtus sunkumus ir kaip jie buvo įveikti. Tėvams reikia būti tinkamu pavyzdžiu vaikui – patiems išlikti ramiems, racionaliai mąstantiems, nepanikuoti. Daugiau informacijos apie streso įveikos būdus ieškokite čia:

* <https://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/vaikai-ir-stresas/34>

**Ką su vaiku galima nuveikti karantino metu**

Šiuo metu, kai patartina likti namuose ir visos mokymosi įstaigos yra sustabdžiusios ugdymo veiklą, pateikiame keletą nuorodų, kur galima rasti įdomios veiklos vaikams elektroninėje erdvėje karantino metu.

* <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2020-03-15-idejos-ka-veikti-kartu-su-vaikais-namuose-per-karantina/179463>
* <https://www.seimosgidas.lt/du-puslapiai-kuriuose-vaikai-gali-mokytis-apie-gamta/>
* <https://aina.lt/ka-veikti-kartu-su-vaikais-namuose/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=ka-veikti-kartu-su-vaikais-namuose>

Nuoširdžiai rekomenduojame stiprinti santykius vieni su kitais ir į bendras veiklas įtraukti visą šeimą – **kartu su vaikais sportuokite, skaitykite knygas, domėkitės ir žaiskite, užsiimkite kūrybine veikla.**

Naudota literatura:

* <http://www.svietimonaujienos.lt/kaip-su-vaikais-kalbetis-apie-korona-virusa/>
* <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2020-03-20-vaiku-linijos-atstove-karantino-metu-svarbu-nustatyti-dienos-struktura-vaikams/179519>
* <https://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/vaikai-ir-stresas/34>

*Atmintinę parengė:*

Kazlų Rūdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė **Julija Dekaminavičienė**

ir VDU 4 kurso praktikantė, psichologijos kurso studentė, **Indrė Staniūnaitė**