**Kaip kalbėtis su vaikais apie korona virusą?**

Gerbiami tėveliai, globėjai, mokytojai, dabar labai svarbu nepamiršti pasirūpinti savo paties psichologine ramybe, visai kaip mums sako lėktuve prieš skrydį, kad nelaimės atveju kviečiama pirmiausia kaukę užsidėt sau, o tik tada uždėti vaikui. Ta pati taisyklė tinka ir streso valdymui. Naujienų antraštės, mirgančios žiniomis apie korona virusą ir karantiną, neišvengiamai kelia nerimą ne tik suaugusiems. Iš mokyklų, darželių namo paleisti vaikai irgi stebi ir savaip interpretuoja įvykius. Taigi koks turėtų būti tėvų vaidmuo šioje situacijoje ir kaip su vaikais reiktų kalbėtis apie korona virusą?

Pirmoji rekomendacija – neapsimetinėkite, kad nieko nevyksta. Jeigu vengsite pokalbių apie tai, kas dabar vyksta, vaikas jaus, kad su savo nerimu yra paliktas vienas. Greičiausiai jis ir pats vengs su jumis dalintis savo mintimis..Vaikas apie koroną virusą greičiausiai girdėjo daugiau nei jūs galvojate. Tikėtina, kad jo galvoje viskas susidėliojo į kur kas baisesnę istoriją nei yra iš tikrųjų, tad svarbiausias suaugisiųjų vaidmuo šioje situacijoje – nuraminti vaiką. Teisingiausia būtų vos išgirdus vaiko užuominą apie korona virusą, karantiną ir pan., paskatinti jį kalbėti, pasidalinti savo jausmais ir kylančiais klausimais. Jei jaučiate, kad jūsų emocijos liejasi per kraštus, atsitraukite nuo vaiko ir pasistenkite pats sau įvardinti, kaip dabar jaučiatės, kokios mintys jums kyla. Pagalvokite, kaip galėtumėte sau padėti – gal reiktų paieškoti konkrečios informacijos internete arba paskambinti artimiesiems? O gal kaip tik dabar reikia trumpam atsijungti nuo visko ir užsiimti mėgstama veikla? Jei vaikas klausia dalykų, kurių jūs nežinote, nebijokite jam taip ir pasakyti, bet pridurkite, kad kai tik sužinosite, pasidalinsite atsakymu su vaiku. Paskatinkite jį toliau kalbėti, pvz., galite pridurti: „Kai vėl turėsi klausimų, vėl manęs klausk“. Kai nerimas atslūgsta, tada yra metas pasikalbėti su vaiku. Tai, kaip pateikti vaikui informaciją apie koronavirusą, labai priklauso nuo jo amžiaus tarpsnio. Su mažu vaiku kalbėkite trumpai, paprastai. Pvz., galite priminti kartą, kai jis anksčiau sirgo ir jam skaudėjo gerklę ir jis kosėjo, bet paskui pasveiko ir jautėsi gerai – panašiai būna ir su koronavirusu. Vaikui sakykite tiesą neslėpdami, tačiau ir nedramatizuodami. Galite netgi pateikti statistikos, tam tikrų faktų. Pvz., mes žinome, kad virusas kelia palyginti nedidelį pavojų vaikams ir didesnei daliai suaugusių. Tegul tai sužino ir jūsų vaikas. Atsakykite į vaiko klausimus susikaupę, su ramybe. Galite su juo pasidalinti savo jausmais, įvardinti, kad jautėtės, pvz., pasimetęs ir pasikalbėjus su draugu pasidarė ramiau. Jau geriau vaikui atvirai pasakyti, kad jaučiate nerimą, užuot išsiduoti apie jį keistu elgesiu, kūno įtampa, nors ir meluojant, kad jums viskas gerai. Kalbėdami apie faktus nepamirškite paliesti ir jausmų. Tegul vaikas pasidalina, kad jam baisu, neramu, pikta – akcentuokite jam, kad normalu jausti visokius jausmus. Vaikai ir paaugliai yra psichologiškai pakankamai atsparūs išgyventi dabar vykstančią nežinomybę ir riziką – svarbiausia, kad bendraudami su tėvais jie jaustų atjautą, saugumą ir galėtų kartu džiaugtis geromis akimirkomis. Kalbėdami su juo kurkite saugią atmosferą. Padrąsinkite vaiką, pasakykite, kad jis gali jums pasipasakoti viską, kas jam rūpi, ir paklausti jūsų visko, kas jam neaišku. Geriausia patiems nespėlioti, kaip jis jaučiasi, o pasistengti iš tiesų išgirsti, ką vaikas sako.

Paaugliai daug informacijos apie virusą randa internete, tad kartu su jais aptarkite, ką jie matė, padėkite atsirinkti patikimus informacijos šaltinius. Jei vaikas skaito per daug, paskatinkite jį nusistatyti laikus, kada skaityti naujienas. Visą kitą laiką jis turėtų skirti įprastam gyvenimui – per didelis medijos vartojimas gali skatinti nerimą. Pasiruošime ir žinokime, kad pokalbis su paaugliais gali būti sudėtingesnis, nes jie jau pasiruošę priimti pasaulio neapibrėžtumą – kad daug ko nežinote ir negalite sukontroliuoti.

Labai svarbus dalykas būnant namuose tiek vaikams, tiek suaugusiems – rutina. Ji suteikia aiškumo, stabilumo. Pasistenkite valgyti, eiti miegoti pastoviu laiku, kasdien raskite būdų su vaikais pasportuoti namie. Kuo aiškesnis bus dienos planas, tuo geriau jausis visa šeima. Pasakokite vaikui kiek daug gydytojų dirba, kad žmonės pasveiktų, kad mokyklos uždarytos tam, jog būtų apsaugoti vaikai. Būtinai papasakokite jam, ką jis pats gali padaryti, jog padėtų virusui neplisti ir apsaugotų save ir kitus. Akcentuokite, kad reikia rūpestingai plauti rankas, nekišti pirštų į burną, čiaudėti ir kosėti tik į alkūnę. *Youtube* galite rasti gausybę mokomųjų filmukų šia tema, kuriuos galite parodyti vaikui. Šis sudėtingas laikas – galimybė kurti tvirtesnį ryšį su savo vaiku, kartu patirti daug džiugių akimirkų. Karantino laikotarpis gali tapti šeimos santykių stiprinimo laikotarpiu – tiesiog būkite kartu, kalbėkite, žaiskite, kurkite su savo vaikais. Tai – geriausia, kaip galima išnaudoti šias dienas.

Parengė psichologė Tatjana Volkovienė.

**Iškilus sunkumams ar turint klausimų galite pasikonsultuoti su mokyklos psichologe Tatjana Volkoviene. Darbo dienomis nuo 13.00 iki 15.00 val. telefonu +37069945751.**