

Kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą (COVID19)?

Pastaruoju metu kyla klausimų, kaip kalbėti su mažais vaikais apie koronavirusą. Šie pokalbiai nebus lengvi, tačiau jie yra labai svarbūs. Nėra teisingų ar neteisingų būdų aptarti su vaikais aktualias sveikatos temas. Tačiau yra parengtos gairės, kurios gali būti naudingos pokalbiui su vaikais:

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 vėliau šsiaiškina, jei mes iškreipiame faktus. Net ir nedidelis melas gali paveikti vaikų pasitikėjimą mumis ir kelti nepasitikėjimą ateityje.
3. Naudokime žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkime į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą.
4. Supažindinkite vaikus su patikimais informacijos šaltiniais (pvz. [spausti čia](#)).
5. Būkime pasiruošę pakartoti informaciją kelis kartus. Kai kuriuos faktus gali būti nelengva suprasti ir priimti. Kai vaikas užduoda tą patį klausimą keletą kartų, svarbu identifikuoti, kad tokiu elgesiu yra siekiama nusiramino.
6. Pastebėkime, išgirskime ir supraskime vaiko mintis, jausmus ir reakcijas. Leiskime jiems žinoti, kad jų klausimai ir susirūpinimas yra natūralus, suprantamas.
7. Prisiminkime, kad dažnai vaikai suasmenina situacijas. Pvz. jie gali nerimauti 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 nežadėkime neadekvačių dalykų. 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 yra puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas jaučiasi blogai ar kyla kažkokių sunkumų, žmonės padeda vieni kitiems.
10. Vaikai mokosi stebėdami savo tėvus, artimuosius, mokytojus. Jie susidomėję stebės, kaip mes reaguojame į koronaviruso plitimą. Jie taip pat atkreips dėmesį ir klausysis mūsų pokalbių su kitais suaugusiais žmonėmis. Tad atidžiai pagalvokime, kokią žinutę mes jiems perduodame.
11. Neleiskime vaikams beatodairiškai leisti laiką prie ekranų, kuriuose transliuojami gąsdinantys vaizdai. Panašaus pobūdžio pasikartojantys vaizdai gali gluminti ir trikdyti psichikos sveikatą.
12. Vaikai, kurie susidūrė su sunkiomis ligomis, patyrė netektis gali ilgiau ir intensyviau reaguoti į vaizdinius žinių pranešimus, ligos ar mirties vaizdus. Šiems vaikams reikalinga ypatinga emocinė parama ir dėmesys jų išgyvenimams.
13. Vaikai, kurie ypatingai nerimauja dėl klausimų, susijusių su koronavirusu, turėtų būti įvertinti tinkamai apmokyto, kvalifikuoto psichikos sveikatos specialisto. Kiti ženkli, 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 atitolti. Jei šie požymiai užsitęsia, paprašykite pediatro, šeimos gydytojo ar mokyklos/darželio psichologo rasti geriausią medicinos psichologą arba vaikų psichiatrą.
14. Nors tėvai ir mokytojai yra įpratę sekti žinias ir jas papildančią informaciją, vaikai tiesiog nori būti vaikais. Jie gali nenorėti žinoti, kas dedasi šalyje ar kitur pasaulyje. Jie gali tiesiog norėti žaisti su žaislais, lipti į medžius ar važinėti dviračiu. Ir tai yra natūralu.

Aktualias sveikatos temas nėra lengva suprasti ir priimti tiek mažiesiems, tiek ir suaugusiems. Suprantama, kad didžioji mūsų dalis jaučiasi išsigandę ir pasimetę. Tačiau, mes, suaugę žinodami pokalbio gaires galime geriausiai išklausyti ir suprasti savo vaikus būdami nuoširdūs, nuoseklūs ir palaikantys. Visgi, dauguma vaikų, net ir patyrę netektis ir sirgę sunkiomis ligomis, yra gana atsparūs. Sukūrę atvirą aplinką, kur vaikai gali užduoti visus rūpimus klausimus, padėsime jiems įveikti stresą keliančius įvykius bei patirtis ir sumažinsime ilgalaikių emocinių sunkumų riziką.

Šaltinis:

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 ([nuoroda internete](#)).

Kaip elgtis su žiniomis?

Galimą neigiamą žinių efektą vaikams galime sumažinti mes - tėvai, mokytojai ir kiti suaugę žmonės, jei žiūrėsime žinias drauge su vaikais ir aptarsime, ką matėme ir girdėjome (rekomenduojama tikrinti informacijos šaltinius ne daugiau nei du kartus per dieną). Vaiko amžius, brandumas, išsivystymo lygis, gyvenimo patirtis ir pažeidžiamumas leidžia mums, suaugusiems spręsti, kiek laiko ir kokias žinias vaikas gali žiūrėti.

Kaip sumažinti neigiamą žinių poveikį vaikams?

- Stebėkite, kiek ilgai ir dažnai vaikas žiūri žinias.
- Įsitikinkite, kad skiriate pakankamai laiko ramioje vietoje pasikalbėti su vaiku, jei numatote, kad žinios gali vaiką nuliūdinti ar sukelti nerimą.
- Žiūrėkite žinias ar skaitykite informacinius šaltinius drauge su vaiku.
- Paklauskite vaiko, ką jis ar ji girdėjo ir kokie klausimai jam ar jai kilo.
- Patikinkite jį ar ją dėl saugumo jausmo, paprastais žodžiais pasakykite, kad būsite šalia, kad vaikas jaustųsi saugus.
- Stebėkite, ar žinios nesukėlė vaikui baimių, nerimo, ar miego problemų, nuolatinio baimingumo, verkimo arba kalbų, kad yra baisu, neramu ir t.t.

Mes turime žinoti, kad yra svarbu kalbėtis su vaikais apie tai, ką jie matė ar girdėjo. O dar svarbiau, kokias mintis, jausmus jiems tai sukėlė. Pokalbis leidžia mums sumažinti potencialų neigiamą žinių poveikį ir aptarti neraminančias mintis, tuo pačiu pastiprinti šeimoje puoselėjamas vertybes. Kadangi negalime apsaugoti vaikų nuo visų išorinių įvykių, mes turime padėti jiems suprasti supantį pasaulį ir jaustis saugiai.

Šaltinis:

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry ([nuoroda internete](#)).

Parengė: psichologė Indrė Steponavičiūtė-Kupčinskė