

# Psichologė Aušra Kurienė: „Susidėliojus karantino dienotvarkę, bus mažiau streso ir įtampos“

*Prisitaikyti prie naujo gyvenimo ritmo, kai tėvams teks tuo pačiu metu ir dirbti namuose, ir būti su vaikais, bus kur kas lengviau, jeigu šeima iš anksto susitars, kaip atrodys jų diena. Taip pat svarbu nuspręsti, kokių naujų taisyklių bus laikomasi. Tai padės sumažinti stresą ir įtampą tarp namiškių.*

## **Nenumokite ranka į vaikų ir savo pačių nerimą – kalbėkitės**

Paramos vaikams centro vadovė, psichologė psichoterapeutė Aušra Kurienė pataria pirmiausia pasikalbėti su vaikais apie tai, kas vyksta. Paprastais žodžiais paaiškinti, kas yra virusas, kodėl būtinas karantinas ir kodėl svarbu laikytis prevencinių priemonių: kruopščiai plauti rankas, dezinfekuoti paviršius, nesiglėbesčiuoti ir pan.

„Būtinai pasikalbėkite apie tai, kad reikėtų išlikti ramiems, neprarasti optimizmo, ir kad labai svarbūs – geri tarpusavio santykiai. Vis priminkite vaikams, kad jeigu pikta, baisu ar neaišku, kas ir kodėl vyksta, jie pasakytų apie tai, klaustų visko, ką nori sužinoti. Nenumokite ranka į vaikų ir savo pačių nerimą – kalbėkitės“, – sako A.Kurienė.



### **Susidėliokite karantino dienotvarkę**

Pasikeitusi kasdienybė, kels mažiau streso, jeigu susidėliosite karantino dienotvarkę. Sutarkite, kada kelsitės ir pusryčiausite, kada dirbsite ir kas tada prižiūrės vaikus. Vietoj pižamų būtinai apsirenkite kitus drabužius. „Bet kurio amžiaus vaikams būtina akademinė veikla ir bent trumpas laikas lauke (jeigu yra galimybė, išvengti tiesioginių kontaktų su kitais vaikais ir suaugusiais). Kartu pietaukite ir vakarieniaukite, taip pat skirkite laiko tvarkymuisi, bendrai šeimos veiklai. Tačiau nepamirškite ir asmeninio laiko, poilsio. Būtinai išlaikykite įprastą, stabilų miego laiką“, – pataria Paramos vaikams centro vadovė.

Pasak psichologės psichoterapeutės, įtampos ir nerimo bus mažiau, jeigu nuolat neskaitysite, nežiūrėsite ir neklausysite informacijos apie situaciją Lietuvoje bei pasaulyje dėl viruso plitimo ar jo sukeltų padarinių. Svarbu, kad kuo mažiau tokios informacijos girdėtų ir vaikai. Pasirinkite laiką dienos metu, kada pasidomėsite žiniomis ir jei manysite, kad ką nors iš to reikia žinoti vaikams, papasakokite savais žodžiais.

„Pasistenkite, kiek įmanoma išlaikyti socialinius kontaktus. Reguliariai bendraukite telefonu ar kitomis ryšio priemonėmis su giminėmis ir artimaisiais, sudarykite sąlygas vaikams susisiekti su jų draugais, seneliais, kitais giminaičiais. Išlaikykite kuo daugiau įprastų kasdienių dalykų – ritualų, kurie yra šeimoje įprasti. Tai visiems padeda jaustis saugiau“, – sako A.Kurienė.

Kai sunku nusiraminti ar kyla klausimų, kaip pasikalbėti su vaikais apie šiandieninę situaciją, kaip brėžti ribas, susitarti dėl naujų taisyklių ir kitų klausimų apie vaikų auklėjimą bei savijautą, paskambinkite į „Tėvų liniją“ numeriu 8 800 900 12. Darbo dienomis 11–13 val. ir 17–21 val. nemokamai bei anonimiškai konsultuoja Paramos vaikams centro psichologai. Daugiau informacijos – [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt).