

Į ką atkreipti dėmesį kalbant su vaikais apie Koronavirusą?



! Kalbantis su *ikimokyklinio* ar *jaunesnio mokyklinio* amžiaus vaikais apie virus *tikslas* turėtų būti *nuraminimas ir trumpi atsakymai į jiems iškilusius klausimus*. Su mažiau vaikų patariama kalbėti trumpai, galite pateikti konkretų pavyzdį, kad vaikas suprastų kas tai yra, pvz. kai kada sirgai gripu, prisimeni, tau skaudėjo gerklę, varvėjo nosytė, tu karščiau, panašiai atsitinka ir susirgus koronavirusu.

! Kalbantis su *paaugliais* galima diskutuoti laisviau, galima *kartu domėtis naujausia informacija, pasidalinti kylančiomis mintimis, jausmais*.

Bendros rekomendacijos, kurių reikėtų laikytis:

Bet kokia informacija vaikui turėtų būti pateikiama atsižvelgiant į vaiko jo amžių, suvokimo laipsnį, emocinę būklę

Kalbėdamiesi su vaiku stenkitės išlikti kuo ramesni ir nesileisti į ilgas diskusijas ir apžvalgas. Suteikite aktualią informaciją, tačiau venkite bet kokio dramatinizavimo.

Prieš pradėdami kalbėti apie koronavirusą, pasidomėkite ką vaikas jau žino apie jį, patikslinkite faktus, pataisykite jo žinomą informaciją.

Neperkraukite vaiko informacija apie koronavirusą, informacijos nerimą bei skatinti juos ne užsiimti kasdieniu vaikišku perteklius gali vaikams kelti gyvenimu, o nuolatą mąstyti apie virusą.

Jokiu būdu neapsimetinėkite, kad nieko nevyksta, nes toks elgesys tik paskatins vaiką užsisklęsti ir su savo nerimu kovoti vienam.

Skirkite laiko ir dėmesio pastebėti ir paanalizuoti savo ir vaiko jausmus, juos išsakyti, patvirtinti, kad ne jis vienas taip jaučiasi, normalizuoti, kad viskas gerai, taip galima jaustis.



Dažniausiai vaikams tenka tiesiog suteikti atsakymus į paprastus klausimus:

! Kas yra koronavirusas?

Koronavirusas yra maža, net mikroskopu nematoma dalelė, kuri žmones susargdina. Galima sakyti, kad tai gripo ir peralimo pusbroliš. Kai kurie žmonės tik truputį jaučia silpnumą, skauda gerklė, o kitiems žmonėms nuo šio viruso gali pakilti temperatūra, kartais jiems sunkiau kvėpuoti.

! Ar galima mirti nuo koronaviruso?

Dauguma žmonių susirgusių nuo šio viruso greitai pasveiksta, tačiau pasitaiko, kad kai kurie žmonės serga stipriau. Nedafnai, tačiau atsitinka taip, kad kai kurie žmonės miršta nuo šios ligos.

! Kaip galima susirgti koronavirusu?

Kai žmogus turintis virusą nusišneka ar nusikojia, jo kūne esantys virusai patenka į orą. Tiesiog iškvėpimas arba kosulys virusą iškelia į orą. Kai mikrobai patenka į orą, jie gali nusikristi 2 metrus, tai yra tiek tiek daugiau nei yra tavo galva. Tai kodėl dabar yra svarbu neiti ten, kur daug žmonių. Taip pat užsikrėsti galima palietus užterštus paviršius, o tada liečiant savo veidą nešvariomis rankomis.

Prevencinės priemonės padėsiančios apsisaugoti nuo Koronaviruso:



! Rankų išplovimas su muilu kuo ilgiau (bent 20 sekundžių) ir kruopščiau, kad visi virusai pašalintų

! Rankų dezinfekavimui naudoti specialų skystį, išsitrynus palaukti kol jis išdžiūvis

! Einant lauk užsidėti apsauginę kaukę ant veido

! Stengtis kuo mažiau liesti savo veidą, kad virusas nepatektų į mūsų organizmą



Karantino laikotarpį išnaudokite prasmingai, pasimėgaukite ilgesniu buvimu tarp artimiausių šeimos narių, galbūt tokios galimybės, pasibaigus šiam laikui, ilgai nebeturėsite.

Atkreipkite dėmesį ir skirkite laiko šiems dalykams:

! Pasikalb kiti kas vyksta J s namuose ir kokie atsirado pasikeitimai, kam visa tai reikalinga;

! Aptarkite kod l ufdaryti darfeliai ir mokyklos (tam, kad virusas neplist ir visi vaikai b t apsaugoti);

! T vai dirba i–nam , nes reikia vengti kontakt su kitais flmon mis, kad neufktr stume vieni kit ;

! Kol bus karantinas, su draugais gyvai susitikti bus ne manoma;

! Kaip gyvensime ir kas v l keisis pasibaigus karantinui.

Taip pat nepamir–kite pasir pinti ne tik vaiko savijauta, bet ir patys siklausykite savo vidiniais i–gyvenimais, nes jeigu gerai jausis t vai, laimingi bus ir j vaikai.

Informacijos šaltiniai:

Filmukas apie koronavirusą

- <https://www.facebook.com/Samoningaseima/videos/vb.2276262862617716/2318890765074306/?type=2&theater>

Knygelė apie Koronavirusą

- <https://www.seimosgidas.lt/wp-content/uploads/2020/03/COVIBOOK-in-Lithuanian.pdf>
- www.svietimonaujienos.lt
- <https://vpscentras.lt/2020/03/31/kaip-kalbeti-su-vaikais/>