

Kaip kalbėti su vaikais krizės situacijoje ir jiems padėti



Designed by Freepik



Designed by Freepik

Rekomendacijas tėvams parengė Nacionalinės švietimo agentūros Psichologijos skyriaus specialistai



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Skirkite laiko savo pačių jausmams ir išgyvenimams

Jeigu jaučiate didelį nerimą, paniką, tai nėra tinkamiausias laikas kalbėtis su vaiku.

Prieš kalbėdami su vaiku, pakalbėkite apie jus neraminančius išgyvenimus su kitais suaugusiaisiais.



Designed by Freepik



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Kalbėkite su vaiku ir suteikite jo amžių atitinkančią informaciją.

Vengimas kalbėti apie kažką gali priversti vaikus jaudintis.

Neperkraukite informacijos gausa.

Būkite sąžiningi ir nuoširdūs, atsakydami į vaikų klausimus.



Designed by Freepik



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Išgirskite, pastebėkite vaiko nerimą ir padėkite jam nurimti

- Sužinokite, ko reikia, kad vaikas jaustųsi saugus
- Žaiskite su vaiku
- Paaiškinkite vaikui, ką jūs ir kiti žmonės daro dėl jo ir visų saugumo
- Suteikite vaikui kontrolės jausmą
- Atspindėkite vaiko jausmus
- Išbandykite relaksacinius pratimus



Designed by Freepik



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Nuraminkite, paguoskite vaiką, jeigu reikia, tačiau nežadėkite to, ko negalite kontroliuoti



Designed by Freepik

„Aš tikiuosi / aš manau, bet nesu tikras (-a).“



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Susidarykite dienotvarkę ir jos laikykitės

Dienos ritmas, pastovumas ir žinojimas, kas bus artimoje ateityje, suteikia vaikui saugumo jausmą.



Dienotvarkės pavyzdžius galite rasti Paramos vaikams centro internetiniame puslapyje:

<http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu?fbclid=IwAR34n8YvRksVOp54LEg0fp15VCm7FsdVgWqsZzO4g7BXzSc88t-TNfyO5zE>



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Ribokite informacijos kiekį

Nuolatinis domėjimasis situacija gali sukelti bejėgystės, nesaugumo, nerimo jausmus.

Vaikams reikia, kad suaugusieji leistų laiką kartu su jais be visų gąsdinančių vaizdų ekranuose.



Venkite vaikų ir tėvų atskyrimo

Esant būtinybei atskirti vaiką nuo tėvų, svarbu užtikrinti, kad bus asmenys, kurie pasirūpins vaiku.

Svarbu palaikyti reguliarių kontaktą tarp vaiko ir tėvų.



NAUDOTA LITERATŪRA

- <https://www.today.com/parents/4-ways-parents-can-help-children-handle-coronavirus-anxiety-t176156#anchor-4Givethemskillstocope>
- <https://www.savethechildren.org/content/dam/usa/reports/emergency-response/help-kids-cope-with-school-closures.pdf>
- <https://www.pbs.org/parents/thrive/helping-children-with-tragic-events-in-the-news>
- <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/560-psichologe-aurra-kuriene-susideliuojus-karantino-dienotvarkę-bus-maziau-streso-ir-itamos>
- https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/?fbclid=IwAR1ki_P8Lzd8ysAaeQrXyJtXDSxPMcjc_gCu9od_54Au2XCt0zk8Qqohm4
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- <https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/emergency-response/coronavirus-outbreak/resources/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids>

