

Rekomendacijos mokinių tėvams, kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu

Visuomenės informavimo grupės (VIG) informacija

- **Vaikų ir paauglių patiriamo streso ženklai**

Jaunesnio amžiaus vaikai gali būti verksmingesni, dirglesni, dažniau pykti. Jie gali sugrįžti prie jau išaugtų įpročių (pavyzdžiui, imti čiulpti čiulptuką, šlapintis į kelnytes ar lovą ir pan.). Vaikai gali labai jaudintis, būti liūdni, neramūs. Galimi valgymo, miego sutrikimai.

Paaugliams gali padidėti dirglumas, pasikeisti elgesys, suprastėti mokymosi rezultatai, kilti dėmesio koncentracijos problemų. Jie gali pradėti vengti veiklų, kurios anksčiau juos džiugino, skųstis galvos ar kūno skausmais.

- **Padėkite savo vaikams tinkamai suprasti informaciją apie koronaviruso infekciją**, skirdami laiko nuoširdiems ir atviriems pokalbiams šia tema. Kalbėdami su vaiku / paaugliu paaiškinkite, kad mokslininkai, valstybės institucijos, tarptautinės organizacijos, medikai nuolat valdo susidariusias situacijas. Paaiškinkite jiems, kodėl svarbu laikytis valdžios rekomendacijų ir reikalavimų.

- **Ribokite šeimos laiką, skiriamą naujienoms apie koronaviruso infekciją. Tačiau aptarkite jas su vaikais, atsakydami į jų klausimus remkitės patikimais ir oficialiais šaltiniais** (Pasaulio sveikatos organizacijos, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės tinklalapiais ir tinklalapiu www.koronastop.lrv.lt). Jei nežinote visų atsakymų, būkite nuoširdūs ir tai pripažinkite, pasiūlydami drauge paieškoti atsakymo arba pažadėdami jį pateikti vėliau.

- **Dalykitės su šeima savo jausmais, bet parodykite, kad mokate juos suvaldyti:** vaikai ir paaugliai iš dalies reaguoja į įvykius taip, kaip mato reaguojant suaugusiuosius. Taip reaguoti yra lengviau, kai esate pasirengę, tad nepamirškite rūpintis savimi: darykite pertraukas tarp darbų, pakankamai miegokite, sportuokite, valgykite subalansuotą maistą, virtualiai reguliariai bendraukite su draugais ir kartu negyvenančiais šeimos nariais.

- **Galite pasiūlyti vaikams ir paaugliams įvairių nusiramino būdų:** piešti, medituoti, lipdyti, rašyti, šokti, sportuoti arba kartu aptarkite, kas vaikui / paaugliui padėtų jaustis geriau.

- **Kuo labiau išlaikykite savo vaikams pažįstamą rutiną ir kasdienio gyvenimo įpročius**, skatinkite palaikyti ryšį su bendraamžiais nuotoliniais būdais. Skirkite jiems kokybiško laiko – tiesiogiai bendraukite ar užsiimkite bendra veikla.

- **Kreipkitės profesionalios pagalbos** į mokyklos, rajono Švietimo pagalbos tarnybos, poliklinikos ar kitą pasirinktą psichologą, konsultuokitės su emocinės paramos linijų specialistais telefonu 1809.

Daugiau patarimų rasite <https://www.seimospsichologija.lt/kaip-padeti-vaikams-koronaviruso-pandemijos-metu-rekomendacijos-tevams>