

## Kaip kalbėti su vaikais krizės situacijoje ir jiems padėti



Designed by Freepik



Designed by Freepik

Rekomendacijos tėvams parengė Nacionalinės švietimo agentūros Psichologijos skyriaus specialistai



## 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



## 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



## 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



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



Designed by Freepik

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



## 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>



## 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://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.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>