



EMDREUROPE

Psichologinės savipagalbos gairės VAIKŲ TĖVELIAMS IR GLOBĖJAMS viruso COVID-19 plitimo situacijoje

Atsakingai parinkite informaciją. Vaikams REIKIA AIŠKIOS IR TEISINGOS INFORMACIJOS, kuri būtų pateikta atitinkančiai vaiko amžiui ar išsivystymui, kad žinios galėtų būti suprastos teisingai.

Svarbu apsaugoti vaikus nuo pernelyg intensyvaus, jų amžiaus ar išsivystymo lygio neatitinkančio informacijos srauto. Pasirinkite vieną ar du momentus per dieną, kai KARTU SU VAIKU pasižiūrėsite žinias ar patikrinsite patikimą informacijos šaltinį internete, kad galėtumėte paaiškinti tai, kas vyksta, ir nuramintumėte vaiką, atkreipdami dėmesį į realistiškus ir galimai pozityvius situacijos aspektus. Nedelsdami paaiškinkite ir pabrėžkite vaikams, kad daugybė žmonių rūpinasi problemos sprendimu.

Padėkite vaikams pasijausti saugiai. Tai reiškia, kad vaikai turi turėti galimybę elgtis kaip vaikai: žaisti, kalbėti juokingus dalykus, daryti namų darbus ir mokytis kažko naujo. Taip pat reiškia, kad jie gali smagiai leisti laiką su savo tėvais ar globėjais, ne vien susidurti su išsigandusiais ir susirūpinusiais jų veidais.

Netgi, jei jūsų vaikai maži, svarbu prisiminti, kad jie pastebi ir supranta savo tėvų ar globėjų emocijas ir nuotaikas. Kad vaikas galėtų pasijusti saugus jam reikia būti su suaugusiuoju, kuris geba tinkamai parodyti, kad myli vaiką, ir, kad sugeba reguliuoti savo jausmus net ir sudėtingoje situacijoje. Demonstruokite savo pavyzdžiu kaip tvarkytis nerimo situacijose išlaikant pakankamą ramybę ir viltingą tikėjimą.

Išlaikykite nuoseklumą aiškindami, kaip ramiai ruošiatės krizei. Vaikai pastebi suaugusiųjų elgesio nenuoseklumą. Jeigu sakysite: "Nėra ko jaudintis", tačiau tuo pat metu sukaupsite dideles maisto atsargas, vaikas gali sutrikti, jam gali kilti klausimas ar verta tikėti tuo, ką kalba suaugęs žmogus, ar galima pasitikėti suaugusiais.

Pasitikėjimas yra gyvybiškai svarbus, jei norime, kad vaikas jaustųsi saugus.

Prisiminkite, jei nepavyksta patiems sau padėti nusiraminti, jums nepasiseks padėti vaikui pasijausti saugiai! Tokiu atveju ieškokite paramos, kreipkitės į artimuosius, draugus, bendruomenę, esant poreikiui – susisiekite su psichikos sveikatos specialistais.