**Kaip su vaikais kalbėtis apie korona virusą?**

Sparčiai Europoje plintantis ir visuose informacijos kanaluose dominuojantis korona virusas sukelia nerimą dažnam suaugusiam. Natūralu, kad taip plačiai aptarinėjama tema vis labiau pažįstama tampa ir vaikams, juk su informaciją jie nugirsta televizijoje ar kalbantis suaugusiems. Kaip su vaikais kalbėtis ir jiems suprantamai bei negąsdinant paaiškinti apie naują virusą, jo pasekmes bei teisingas prevencines priemones Jums pataria psichoterapijos ir mokymų centro psichologas, kognityvinės elgesio terapijos specialistas, Šiaurės licėjaus psichologas Simonas Berenis bei priešmokyklinio ugdymo mokytoja Diana Meškelevičienė.

**Vaikai „nuskaito“ jūsų emocijas**

Nepamirškite – vaikai itin gerai jaučia jūsų nerimą, todėl jei jie dar maži, šia tema geriau daug nekalbėti prie jų. Su vyresniais vaikais, kuriems jau natūraliai kyla klausimų apie situaciją pasaulyje ir Lietuvoje kalbėtis būtina. Šiame etape nepalikite vaikų nežinioje ir nesuteikite laisvės jų fantazijai. Jei nerimaujate, ar žinosite kaip tinkamai atsakyti į vaikui kylančius klausimus – galite pirmiausia juos išklausyti ir pažadėti su atsakymais sugrįžti netrukus. Svarbiausia, kalbėkitės ramiai, užtikrintai ir su kuo neutralesnėmis emocijomis.

**Pasakokite trumpai, aiškiai, su pavyzdžiais**

Kiek ir kokios informacijos reikėtų pasakoti, nuspręsti galite atsižvelgdami į vaiko amžių ir jo jau turimą informaciją ar klausimus. Labai svarbu įsiklausyti į vaikų sakomus dalykus – ar jie įvardija konkrečias savo baimes ir nuogąstavimus, o gal jiems tiesiog smalsu? Jei vaikai itin jautrūs ir numanote, kad toks pokalbis tik dar labiau išgąsdins jūsų vaiką – geriau to nedarykite.

**Pokalbio su mažesniais vaikais (5–10 metų)** tikslas turėtų būti juos nuraminti, atsakyti į kylančius klausimus ir trumpai bei paprastai paaiškinti situaciją: papasakokite kas yra korona virusas, į kokius kitus virusus jis panašus ir kuo skiriasi nuo kitokių ligų. Paaiškinkite, kaip juo galima ir kaip negalima užsikrėsti, būtinai išvardykite, kokios prevencinės priemonės padės apsisaugoti.

**Su paaugliais**, kurie greičiausiai jau yra išsamiau susidūrę su informacija apie ligos protrūkį internete ar mokykloje, galite diskutuoti laisviau. Kartu galite perskaityti informatyvius straipsnius ar pažiūrėti video siužetus, juos aptarti. Paklauskite, ką jie galvoja apie protrūkį, ar dėl kažko ypač jaudinasi. Būtinai pasidalykite ir savo mintimis ar nerimu apie situaciją.

**Nemeluokite ir neslėpkite**

Svarbiausia, kalbėdamiesi su vaikais jiems nemeluokite ir neslėpkite nuo jų pagrindinės informacijos. Labai tikėtina, kad jie tai vis tiek sužinos, o tuomet sumenks vaikų pasitikėjimas jumis. Taip pat, kuo labiau mistifikuosime šią situaciją – tuo sunkiau vaikams bus suvokti realybę, jie gali susipainioti. Kalbėdami su vaikais galite pasitelkti netgi šiek tiek statistikos, pavyzdžiui – kiek užsikrėtusiųjų tėra kaimyninėse šalyse. Jei vaiką gąsdina mirtis – parodykite jiems skaičius su vaikų mirštamumo informacija (vaikų iki 9-erių metų kol kas nėra užfiksuota nei vienos mirties).

**Sukurkite savo veiksmų planą**

Vaikai jausis saugiau, žinodami ko gali tikėtis artimiausioje ateityje. Sutarkite, jog vos tik vaikui kyla naujas klausimas – jis drąsiai gali kreiptis į jus. Pasiruoškite savo bendrą veiksmų planą, ką darysite, kad nesusirgtumėte. Galite trumpai apsitarti planą A, jei virusas į Lietuvą neateis – turbūt pasirinksite kaip nors atšvęsti? Ir Planą B – jei ateis. Nuraminkite vaikus, kad tokiu atveju, jūs kartu saugiai liksite namuose, leisite laiką drauge ir sulauksite kol pavojus praeis.

„Šiaurės licėjaus“ priešmokyklinio ugdymo mokytoja Diana Meškelevičienė pataria, kaip padėti vaikams aiškiai suprasti pagrindines prevencines priemones:

* padėkite vaikams suprasti KODĖL jie turi plautis rankas, kosėti ar čiaudėti užsidengiant burną ir laikytis kitų susitarimų. Suvokdami priežasties / pasekmės ryšį vaikai geriau įsimins naują informaciją;
* nedarykite iš rankų plovimo žaidimo – vaikai turi suprasti, jog tai yra jų pareiga ir turi į tai žiūrėti atsakingai;
* pasikabinkite vonioje rankų plovimo instrukciją – trumpas priminimas dar niekam nepakenkė;
* kartu peržiūrėkite ir praktiškai kelis kartus išmėginkite kiekvieną instrukcijos žingsnį. Tai taps sveiku kasdieniu įpročiu, naudingu net ir nesiaučiant virusams.

Skaitykite daugiau: <http://www.svietimonaujienos.lt/kaip-su-vaikais-kalbetis-apie-korona-virusa/>