

## MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ (6-12 m.) REAKCIJA Į COVID-19 SITUACIJOS KELIAMĄ STRESĄ IR KAIP JIEMS PADĖTI

Šio amžiaus vaikai jau daug daugiau supranta ir galbūt patys domisi apie situaciją pasaulyje, turi gana didelę prieigą prie informacijos šaltinių (pavyzdžiui, internete, video žaidimų pokalbių svetainėse ir pan.), tačiau ne visada yra pajėgūs tinkamai įvertinti informaciją be suaugusiųjų pagalbos. O tai gali paskatinti netikslios ar net gąsdinančios informacijos sklaidą tarp bendraamžių. To pasekoje gali padidėti susirūpinimas savo ir kitų artimų žmonių saugumu. Kartais vaikai, susidūrę su stresine situacija, gali būti linkę išgyventi kaltės ir gėdos jausmus dėl situacijos, nepaisant to, jog situacija gali visiškai nuo jų nepriklausyti. O įsivardinti ir išsakyti šiuos jausmus gali būti ypatingai sunku.



### GALIMA REAKCIJA

Irzlumas, zirzimas.

Neatsakingas ar agresyvus elgesys.

Dažnas noras prisiglausti, "prilipimas" prie suaugusiojo.

Miego sunkumai.

Apetito pokyčiai.

Fiziniai simptomai – galvos, pilvo skausmai.

Atsiribojimas nuo bendraamžių, interesų praradimas.

Konkurencija dėl tėvų dėmesio.

Užmaršumas, nedėmesingumas, pavyzdžiui, pamiršta užduotis ar naują informaciją, išmoktą pamokose.

Akylas suaugusiųjų reakcijų stebėjimas.

### KAIP PADĖTI

Išlikite kantrūs, nuraminkite.

Padėkite palaikyti fizinį aktyvumą, pavyzdžiui, reguliariai mankštinkitės su vaiku ar užsiimkite kita aktyvia veikla.

Paskatinkite palaikyti kontaktą su draugais ir artimaisiais telefonu ir internetu.

Paskatinkite prisidėti prie namų ruošos.

Nustatykite ir palaikykite švelnias, bet pastovias ribas.

Paskatinkite išreikšti savo jausmus žaidžiant, kalbant.

Įtraukite į šeimos pasitarimus, pavyzdžiui, padrąsinkite vaiką siūlyti idėjas, kaip laikytis šeimos dienotvarkės, kaip pasidalinti darbais ir kt.

Kalbėkitės apie esamą situaciją, padrąsinkite klausti. Papasakokite, kas yra daroma šeimoje ir bendruomenėje siekiant visuomenės saugumo užtikrinimo.

Pastebėję bet kokią vaiko minimą dezinformaciją, diskriminaciją ar patyčias, pasikalbėkite apie tai su vaiku.

Ribokite prie ekranų praleidžiamą laiką, pasikalbėkite su vaiku apie tai, ką matė ir girdėjo.



## PAAUGLIŲ REAKCIJA Į COVID-19 SITUACIJOS KELIAMĄ STRESĄ IR KAIP JIEMS PADĖTI

Į paauglį kartais esame linkę žiūrėti kaip į suaugusįjį ir manyti, kad jis gana gerai geba pats suprasti ir susidoroti su savo išgyvenimais. Tačiau jiems vis dar reikia suaugusiojo žmogaus paramos. Stresinėje situacijoje paaugliai linkę išgyventi padidintą nerimą, dažnai gali nerimauti ir nepasitikėti savimi dėl savo paties reakcijos į situaciją. Svarstymai ar mano reakcija "normali", lyginimasis su bendraamžiais ir noras pritaipyti gali dar labiau padidinti nerimą, o kartais paskatinti norą atsiskirti ir vengti kontakto su kitais.



### GALIMA REAKCIJA

Miego sunkumai.

Apetito pokyčiai.

Fiziniai simptomai (galvos skausmas, odos bėrimai ir t.t.).

Įsijaudrinimas, itin didelis aktyvumas arba energijos sumažėjimas, apatija.

Sveikatos apsaugos rekomendacijų ignoravimas.

Izoliacija nuo bendraamžių ir mylimų žmonių.

Nerimas dėl galimų patyčių, nepripažinimo.

Ryškūs mąstymo, pasaulėžiūros pasikeitimai.

Rizikingas elgesys.

Vengimas/nedalyvavimas pamokose.

### KAIP PADĖTI

Būkite kantrūs, tolerantiški, nuraminkite.

Padrąsinkite ir paskatinkite laikytis pastovios dienotvarkės.

Padrąsinkite kalbėtis (bet neverskite) apie situaciją ir kylančius jausmus su šeima, artimaisiais.

Paskatinkite palaikyti ryšį su draugais telefonu, internetu.

Paskatinkite prisidėti prie šeimos gerbūvio, pavyzdžiui, prisidedant prie namų ruošos, įtraukiant į šeimos pasitarimus, planuojant strategijas kaip šeima gali užtikrinti sveikatos apsaugos rekomendacijų laikymąsi.

Ribokite medijų srautą, pasikalbėkite apie tai, ką matė, skaitė ir girdėjo.

Padėkite suprasti, kad "išveikos" elgesys yra pykčio reakcija į susiklosčiusią situaciją.

Padėkite suprasti realistiškas rizikingo elgesio pasekmes ir padėkite suformuoti konstruktyvaus elgesio alternatyvas.

