

## VAIKŲ EMOCINĖS SVEIKATOS GERINIMAS KARANTINO METU

Šiandien, kai visą pasaulį užklupo nematomas ir dar nepažintas priešas, Koronaviruso epidemija daugeliui mūsų kelia psichologinę įtampą. Nerimaujame dėl savo ir artimųjų sveikatos, nežinome, kada baigsis epidemija, įtampą kelia žiniasklaidoje ir socialiniuose tinkluose pasirodančios prieštaringos naujienos. Susiduriame su rimtu iššūkiu, kuris keičia mūsų kasdieninius įpročius ir su tuo reikia susigyventi ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams. Girdėdami tėvų kalbas apie viruso plitimą, besikeičiančią ekonominę situaciją, nuogąstavimus dėl savo ir artimųjų sveikatos, vaikai gali jaustis nesaugiai, nerimauti, bijoti. Vaikų išgyvenamą stresą gali išduoti fiziniai ir emociniai jų negalavimai (pilvo/galvos skausmas, pykinimas, griežimas dantimis, košmarų sapnavimas, nuotaikų kaita ir kt.) bei pakitęs elgesys – irzlumas, nervingumas, savo emocijų nekontroliavimas ir pan.

### **Kaip padėti vaikams lengviau išgyventi karantiną?**

**Priežastys.** Reikėtų, kad aptartumėte su vaikais kas juos neramina. Išsiaiškintumėte visas nerimo priežastis. Vaikams turi būti paaiškinta, kodėl negalima eiti į mokyklą, turime būti namuose. Šiuo metu jūsų vaikai išgyvena sunkų adaptacijos procesą, per kurį turi prisitaikyti prie besikeičiančio gyvenimo, socializacijos trūkumo. Vaikams, socialinė atskirtis nuo bendraamžių draugų, klasiokų prilygsta pasaulio pabaigai. Dėl šių priežasčių reikia leisti savo vaikams kuo dažniau bendrauti su draugais įvairiais ryšio būdais.

Labai svarbu – kuo mažiau kalbėti apie virusą girdint vaikams. Nuolatinės kalbos, žinių klausymas, naujų atvejų aptarimas - neigiamai veikia kiekvieną iš mūsų, o vaikams sukuria nesaugią atmosferą, kuri sukelia įtampą ir daro įtaką jų netinkamam elgesiui.

**Artumas.** Kalbėti yra būtina, deja ne visi vaikai yra atviri ir linkę tai daryti. Stenkitės sukurti tokią aplinką ir atmosferą, jog vaikas pats norėtų kalbėtis per daug jo nekamantinėjant ir netardant, pvz.: piešiant, žaidžiant, kažką veikiant kartu papasakokite jam apie savo dieną ir užklauskite, kaip jam praėjo ji. Jeigu vaikas vyresnio amžiaus – puikiai padės mobiliosios programėlės, nuotraukos, el.laiškai, nors vaikas ir sėdės per kelis metrus nuo jūsų.

**Fizinis aktyvumas.** Vaiko aktyvaus laisvalaikio leidimo skatinimas. Kadangi vaikai neturi kito pasirinkimo ir laiką turi leisti kartu su šeima - norėdami būti gryname ore, tai gali padaryti tik su Jumis. Naudokitės proga - pakvieskite visą šeimą pasivaikščioti miške, pasivažinėti dviračiais, pažaisti lauko žaidimus. Sportuojantys ir besimankštinantys žmonės yra linkę labiau pasitikėti savimi, yra geresnės nuotaikos, o tai lemia lengvesnį susidorojimą

su stresu. Taip pat, bendras fizinis aktyvumas yra puikus būdas užmegzti glaudesnę ryšį ar ištaikyti momentą atviram pokalbiui.

**Atsipalaidavimas.** Taisyklingas kvėpavimas yra vienas iš svarbiausių dalykų pajutus, jog artėja streso, nerimo priepuolis. Padėkite vaikui atrasti tinkamiausią kvėpavimo techniką (lėti, gilūs arba trumpi, greiti įkvėpimai ir iškvėpimai). Mokykite vaikus atsipalaidavimo, skatinkite susierzinimo metu galvoti apie malonius prisiminimus ir pojūčius, įsijungti patinkančią muziką ar išgerti kakavos. Labai svarbu, kad vaikas rastų savo asmeninį nusiramino būdą. Labai nepykite, jeigu vaikas yra įnikęs į serialus ar žaidimus – tai gali būti tam tikras nusiramino, meditacijos būdas.

**Netinkamas elgesys.** Į netinkamą elgesį reikėtų reaguoti kaip į užslėptas emocijas. Toks elgesys yra signalas tėvams, jog vaikas blogai jaučiasi ar išgyvena sunkius jausmus, tačiau nemoka jų įvardyti. Dėl šios priežasties emocijos yra išliejamos pasitelkiant netinkamą elgesį. Reikėtų stengtis išvelgti, kokios emocijos yra pasislėpę po netinkamu elgesiu, ir iš pradžių, vaiką nuraminti, o tik vėliau aptarti jo netinkamą elgesį ir kaip jis turėtų būti koreguojamas.