

NUOBODULYS IR NUSIVYLIMAS



DIRGLUMAS IR PYKTIS



SAVIIZOLIACIJOS METU

gali pasireikšti:



NERIMAS IR BAIMĖ



GILUS LIŪDESYS, DEPRESIJA

Savo nerimo būsēnas galite perduoti savo
vaikams to nē nepastebēdami!





Suaugusieji, ypač tėvai ir seneliai, susidūrę su COVID-19 infekcijos sukelta situacija ir valstybės institucijų nustatytais reikalavimais, savo nerimo būsenas gali perduoti savo vaikams, anūkams to nė nepastebėdami. Atkreipkite dėmesį ar jūsų vaikui būdinga:

- ✓ Dažnesnis siekis nusiraminti. Tai išduoda dažnesni vaiko klausimai: „Ar mums viskas bus gerai?“, „Ar mes nesusirgsim?“, „Ar seneliams viskas bus gerai?“ ir pan.;
- ✓ Didesnis noras būti su tėvais kartu, negu įprastai. Nenoras miegoti atskirame kambaryje ar užsiimti veiklomis savame kambaryje, atskirai nuo tėvų;
- ✓ Fizinės sveikatos simptomai, tokie kaip galvos ar pilvo skausmai be aiškios priežasties;
- ✓ Padidėjęs dirglumas;
- ✓ Pykčio priepuoliai, staigus įniršis;
- ✓ Staigus ir/ar besitęsiantis liūdesys, apetito praradimas;
- ✓ Miego sutrikimai. Negalėjimas užmigti ar miego trūkumas.

Vaikai ne visada gali išreikšti, kaip jaučiasi. Mažesniems vaikams galite naudoti jausmų lentelę ar paveikslėlius, kuriuos galima rasti tiesiog panaršius internete.

KAIP TU JAUTIESI?



Užuot klausę „Pasakyk man, kaip tu jautiesi“. Galite parodyti jausmų korteles ar lentelę ir paprašyti, kad vaikai parodytų, kokį jausmą jie šiuo metu jaučia.

Tėvai taip pat gali naudoti šviesoforo paveikslėlį, kad vaikai galėtų apibūdinti, kokio intensyvumo jų jausmas. Raudona lemputė reiškia, kad jie jaučia labai stiprų jausmą, geltona – vidutiniškai, o žalia šviesa – viskas gerai.



LEISKITE LAIKĄ KARTU su vaikais užsiimdami bendromis veiklomis. Tai gali padidinti saugumo jausmą ir suteikti naudingų galimybių kalbėtis ir dalintis.

RASKITE sveikų poilsio būdų, tokių kaip muzika, skaitymas, sportas ir kiti pomėgiai.

BŪKIME KARTU



IŠMOKYKITE vaikus streso įveikos būdų, tokių kaip taisyklingas kvėpavimas ar raumenų relaksacija, padedančių likti atsparesniems ir ramesniems, esant krizinėse ar ekstremaliose situacijose.

STENKITĖS vaikams sudaryti užimtumo dienotvarkę. Kasdienės veiklos rutinizavimas padeda sumažinti nerimą neapibrėžtumo situacijose.