

# TĖVYSTĖ COVID-19 PANDEMIJOS METU



Visame pasaulyje šeimos susiduria su koronaviruso infekcija (COVID-19) susijusiais pasikeitimais. Daugumai tėvų sudėtinga suderinti darbą, rūpinimąsi vaikais bei namų ruošą, ypač tada, kai yra atskirti nuo įprasto dienos režimo. Nepaisant to, kad izoliacija gali atrodyti kaip galimybė daugiau laiko praleisti kartu ir tobulinti santykius su vaikais, daugelis tėvų ar globėjų gali susidurti su prieštariniais jausmais, prioritetais bei pokyčiais / iššūkiams.

Toliau pateikti patarimai – įrankiai, padedantys tėvams ir globėjams rūpintis vaikų ir savo gerove.

## **APIE JUS. Su kuo galite susidurti?**

Pasaulinė pandemija gali sukelti stresą kiekvienam. Jeigu jaučiate streso požymius, atminkite, tai yra normalu ir jūs nesate vienas.

Požymiai, rodantys, kad išgyvenate stresą:

- Pastovus ir kompulsyvus poreikis atnaujinti informaciją apie COVID-19, galintis trukdyti sutelkti dėmesį į kitas gyvenimo sritis;
- Sunkumai susikaupiant ar negebėjimas priimti paprastus ir sudėtingus sprendimus;
- Jautrumas, dirglumas, nerimas;
- Sutrikdytas valgio ir / ar miego ritmas.
- Tėvystė gali kelti iššūkių net ir puikiai besiklostančią dieną, tačiau šiuo sudėtingu laikotarpiu yra itin svarbu dėti pastangas, padedant sau, vaikams ir visai šeimai išgyventi šią situaciją.

## **Kaip galite padėti sau?**

Sveikiname, jūs ką tik žengėte pirmuosius žingsnius, pripažindami, kad tai yra sudėtingas laikotarpis, pilnas netikrumo ir streso, kuris privalo būti suvaldytas. Taigi, ką galite padaryti, kaip tėvas ar globėjas?

- Bandykite išlikti viltingi ir pozityvūs – milijonai kitų žmonių šiuo metu išgyvena tą patį.
- Kiek galima labiau rūpinkitės savimi – dalinkitės vaikų priežiūros atsakomybėmis su kitais suaugusiais, kurie izoliuojasi kartu su jumis, skirkite laiko darbui ar poilsiui, esant galimybei, laikykitės savo dienos režimo
- Stenkitės išlaikyti įprastą gyvenimą, laikydamiesi įprastos dienos tvarkės. Laikykitės dvasinių, religinių kultūrinių veiklų, kurios leidžia jums jaustis gerai.
- Sudarykite sveikų įveikos būdų sąrašą sau ir savo šeimai – venkite tokio elgesio, kaip nesaikingas alkoholio vartojimas, azartiniai lošimai ar narkotikų vartojimas. Prisiminkite, kad neigiami įveikos mechanizmai dar labiau didina streso lygį ir ilginiui gali pabloginti situaciją.

## APIE JŪSŲ VAIKĄ. Ką gali išgyventi jūsų vaikas?

Vaikai į stresą reaguoja skirtingais būdais ir jų reakcijos gali priklausyti nuo skirtingų veiksnių, taip pat ir amžiaus. Toliau pateikiami keletas galimų požymių:

- Kai kuriems vaikams iš pradžių buvimas namuose gali kelti džiaugsmą, tačiau laikui bėgant kasdienybė, izoliacija nuo draugų ir kiti apribojimai gali padidinti jų stresą.
- Vaikai gali išgyventi elgesio svyravimus, gali keistis jų emocijos. Jie gali būti neįprastai aktyvūs, agresyvūs, ramūs ar liūdni.
- Vaikai gali išreikšti baimę, tapti jautriais ir nerimauti. Jie gali verkti ar būti prieraišūs labiau nei įprastai. Gali pakisti įprastas miego režimas.
- Vaikai gali nenorėti atlikti namų ruošos ar mokyklos užduočių. Taip pat gali atsirasti sunkumų bendraujant su šeimos nariais.

Atminkite, kad vaikai taip pat reaguoja į stresines situacijas. Svarbu atpažinti jų stresą ir reaguoti atitinkamai pagal vaikų amžių.



### Kaip galite padėti savo vaikui?

- Būkite švelnūs savo vaikams, kad galėtumėte nuraminti ir juos paguosti, išlaikydami teigiamus santykius. Apkabinkite ar laikykite susikabinę už rankų, sakykite jiems, kad mylite.
- Ieškokite progų pagirti savo vaiką, kai padaro ką nors gero, kad ir kaip nereikšminga ar maža tai atrodytų. Kuo daugiau girsite, tuo labiau jie bus linkę pakartoti savo teigiamą elgesį.
- Užtikrinkite, kad jūsų vaikas užsiima įdomia veikla. Vaikai geriau įveikia stresą, kai yra užsiėmę ir padeda kitiems.
- Būkite kantrūs ir bandykite nekritikuoti vaikų elgesio ar skundų dėl nuobodžiavimo ar neturėjimo ką veikti.
- Paaiškinkite vaikams, kad pasikeitusioje situacijoje visiems labai svarbu naudoti „malonius žodžius ir balsus“. Tai ypač svarbu, kai sakoma kritika vienas kito atžvilgiu ir pakeliamas balso tonas.
- Kreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiasi jūsų vaikas. Klausykite, ką jis sako ir pripažinkite, koks sudėtingas yra šis laikotarpis.
- Jeigu pastebėjote padidėjusį vaiko nerimą, pasiteiraukite, kaip jis jaučiasi. Supratimas, kaip jaučiasi jūsų vaikai, gali padėti juos nuraminti ir paguosti.
- Suteikite vaikams tikslią informaciją apie tai, kas vyksta, tačiau neleiskite jiems jaudintis. Būkite atsargūs dėl to, ką žiūrite ar diskutuojate šalia savo vaikų.
- Skatinkite vaiką žaisti. Tai yra labai svarbu, siekiant padėti vaikui įveikti stresą ir nerimą. Tai taip pat padeda jiems išlaikyti įprastą gyvenimo ritmą.
- Kiek galite labiau išlaikykite kasdieninį režimą (pavyzdžiui,ėjimo miegoti ir visos šeimos valgymo), taip pat, inicijuokite naujas šeimos veiklas (pavyzdžiui, maisto gaminimas, piešimas kartu).
- Skirkite laiko kasdieninei visos šeimos mankštai.
- Visiems vaikams, ypač vyresniems, kasdien, net ir trumpą laiką, leiskite pabūti vieniems ar atskirai nuo kitų, jei leidžia galimybės – sukurkite vaikui tam tinkamą erdvę.
- Esant galimybei bendraukite su šeimos nariais ar draugais naudojantis internetu ir / ar garso / vaizdo skambučiais.
- Padėkite savo vaikui saugiai naudotis internetu.



**Listen  
FIRST**

Now more than ever  
Listening to children and youth  
is the first step to help them  
grow healthy and safe