Kaip būti su vaiku karantino metu..

Nors visi kalba, kad karantinas tai metas sustoti, tačiau pasižiūrėjus į gyvenimą iš arčiau tikrai ne visoms šeimoms tai yra stabtelėjimas. Jei šeimoje auga keli vaikai, o jei dar tenka tėvams ar vienam dirbti iš namų, tuomet skubėjimas niekur nedingsta, tempas ir krūvis šeimai yra dideli. Mama (arba tėtis) tampa mokytoju savo vyresniam ar vyresniems vaikams, globėju, ugdytoju ir prižiūrėtoju mažyliui ar keliems mažyliams, tenka visi namų ruošos darbai, ir dar nuotolinis darbas iš namų. Internetas mirgėte mirga nuo įvairiausių pasiūlymų, straipsnių, patarimų ką veikti su vaikais karantino metu, kaip susidėlioti dienotvarkę, kaip mažinti kylantį nerimą. Pasiūlymų ir informacijos gausa gali kelti dar didesnį nerimą ar įtampą. Svarbu nepasimesti tarp gausos, nekelti sau uždavinio viską išbandyti ir įgyvendinti. Tad siūlau tarp gausybės pasiūlymų atsirinkti tik tai, kas tinka jums, jūsų šeimai. O jei jaučiate, kad darosi sunku priimti informaciją, neskaitykite, duokite sau laiko nurimti ir priimti, suprasti ko jums reikia ir kas jums palengvina kasdienybę.

Svarbu žinoti ir tai, kad ne visiems buvimas namuose karantino metu kelia neigiamas emocijas ir išgyvenimus. Internete rastas paveikslėlis puikiai iliustruoja kaip jaučiasi skirtingo temperamento žmonės karantino metu. Galbūt kažkuriame iš paveikslėlių atpažįstate save ar savo vaiką? Jei jūs ar jūsų vaikas esate intravertai, tuomet šį laikotarpį išgyvensite lengviau, ramiau. Vaikai, kurie gerai jaučiasi būdami mažose draugų grupelėse, kurie nemėgsta didelių susibūrimų, kuriems patinka individuali veikla, karantiną ir jo galimai sukeltą nerimą išgyvens lengviau. Kai kurie gali netgi džiaugtis leisdami laiką namuose su savo tėvais. Tuo tarpu ekstravertams, kuriems reikia draugų, nuolatinio šurmulio, bendravimo, bus sunkiau nusėdėti ir namuose. Bet tiek vieniems, tiek antriems buvimą palengvina dienotvarkės susidarymas. Apie tai (kaip susiplanuoti ir paskirstyti laiką, kokius momentus įtraukti) daugiau skaitykite pirmajame mano straipsnyje.

Veikti namuose galima tikrai labai daug ką: drauge žaisti įvairius stalo žaidimus ar gaminti valgį, skaityti knygas, daržininkauti, užsiimti rankdarbiais, piešti ar tiesiog dūkti. Viskas, kas tinka ir patinka jums ir jūsų vaikams, yra puiku. Tačiau svarbu nepamiršti daryti pauzes. Nebūtina vaiką visą dieną užimti kokia nors veikla, linksminti ar apkrauti užduotimis. Svarbu nepamiršti, kad vaikui reikia leisti ir pailsėti, panuobodžiauti. Jei jis prieš tai atliko kokią užduotį, tai po to būtinai turi ir tiesiog nieko neveikti, padrįbsoti ant lovos, ar pasiklausyti muzikos.

Nuobodžiavimas svarbus ne tik dėl poilsio funkcijos, bet ir dėl kūrybiškumo ugdymo. Nuobodulys skatina žmogaus kūrybiškumą, padeda vaikui ugdytis ir savireguliacijos funkcijas. Svarbiausia yra pusiausvira tarp stimuliacijos gausos ir visiško jos nebuvimo.

Kitas svarbus momentas su kuriuo visi susiduriame – **jausmai ir kylančios emocijos**. Daugiau laiko praleidžiant visiems kartu, natūralu, kad kyla ir daugiau stipresnių emocijų, tikėtina tiek neigiamų, tiek teigiamų. Kalbėkite su vaikais apie jiems kylančias emocijas. Svarbu vaikams ir sau priminti, kad nėra blogų ar gerų jausmų. Visi jausmai, kurie mums kyla yra reikalingi ir turi teisę būti. Kai kurios emocijos yra malonios, o kitos nemalonios, ir šitoj vietoj, mes – suaugę, galime padėti savo vaikams išbūti su tais nemaloniais jausmais. Mes ir esame tam, kad išmokytume vaikus, kad parodytume jiems pavyzdį. Klauskime nuolat savo vaikų, kai jie yra suirzę, liūdni, pikti, nusivylę ar kt., kaip jie jaučiasi, kas jiems padėtų, kaip jie lengviau galėtų išbūti su tuo jausmu ir t.t. Patikėkite, vaikai dažniausiai turi minčių ir jas išsako, jie žino kas jiems padeda (mamos apkabinimas, žaidimas drauge, piešimas), o jei dar nežino, tai po keleto pasiūlymų, praktikų išmoks tai įvardinti arba gebės patys sau padėti. Aš nuolat tėveliams kartoju, kad mūsų tikslas nėra apsaugoti vaiką nuo visų nemalonių emocijų (nerimo, pykčio, nuobodulio ar kt). Mūsų tikslas padėti jiems susitvarkyti su tomis emocijomis. Juk suaugę žmonės susiduria su įvairiom emocijom ir tie, kurie turėjo vaikystėje teigiamos patirties kaip su jomis išbūti, paprastai lengviau ir greičiau tai išgyvena. Tad norint išmokyti savo vaikus emocinio raštingumo labai svarbu rūpintis ir savo emocine sveikata, pastebėti, kaip pats jaučiuosi, įvardinti tai, ir tinkamais būdais į tai reaguoti. Jei matote, kad pačiam susikaupė neigiamų emocijų krūvis, jei jau sunku išbūti, ieškokite pagalbos, pasikalbėkite su artimu žmogumi, pasiklausykite mėgstamos muzikos, jei turite galimybę saugiai pabūkite gryname ore. Vaikai, matydami, kad mes, tėvai, ieškome pagalbos kai mums sunku ir patys mokosi konstruktyvių sunkumų įveikimo budų. Dėl išsamesnių vaikų emocijų valdymo metodų kviečiu kreiptis individualiai, parašykite man laišką ir susitarsime dėl nuotolinės konsultacijos (j.petkinienėgmail.com). Primenu, kad psichologo konsultacija (tiek tiesioginė, tiek nuotolinė yra konfidenciali).

Svarbu nepamiršti, kad kartais mažiau reiškia daugiau. Jei jaučiate, kad pavargote, negalite – tuomet nedarykite. Susidėliokite prioritetus. Geriau padarykite mažiau, svarbiausia nepervargti ir rūpintis savo tiek fizine, tiek ir emocine sveikata.

Psichologė Jurgita Petkinienė

EMOCINĖ PARAMA INTERNETU IR TELEFONU

Vaikų linija

TEL. 116 111 (I-VII 11-23 VAL.)
VAIKULINIJA.LT

jaunimo linija

TEL. 8800 28888 (VISĄ PARĄ)
JAUNIMOLINIJA.LT

SIDABRINĖ LINIJA

TEL. 8800 820 (I-V 8-20 VAL.)
SIDABRINELINIJA.LT

Vilties linija

TEL. 116 123 (VISĄ PARĄ)
VILTIESLINIJA.LT

8 800 66366 Pagalbos moterims linija

TEL. 8 800 66366 (VISĄ PARĄ)
PAGALBOSMOTERIMSLINIJA.LT

Trumpas, informatyvus vaikų psichologės A.Kurienės video:

https://www.facebook.com/PVC.lt/videos/2984921281551003/