

KAIP KALBĖTI APIE KORONOVIRUSĄ IR KOKIŲ TAISYKLIŲ LAIKYTIS TĖVELIAMS?

Darželinukams (2–5 m.)

Ramybė.

Išlikite, kaip įmanoma, ramesni šalia savo mažamečių, tėveliai. Vaikai jaučia tėvų nuotaikas, nerimą, net jei stengiamasi to neparodyti.

Nerimo ženklai.

Atkreipkite dėmesį į neverbalinius ženklus, kurie rodo, kad jūsų mažylis nerimauja: baimė, kai kas nors ruošiasi išeiti iš namų, dirglumas, nenoras atsiskirti nuo mamos ar tėčio, verkšlenimas. Dažniau prisiglauskite prie vaiko, praleiskite laiką kartu su juo žaisdami.

Rutina.

Kiek įmanoma palaikykite įprastą dieno ritmą, rutiną. Rutina, nusistovėjusi tvarka, vaikui labai svarbi: jis jaučiasi saugus galėdamas numatyti, kas vyks.


Žiniasklaida.

Kiek leidžia galimybės, apsaugokite vaikus nuo žiniasklaidos. Televizijoje rodoma informacija gali dar labiau išgąsdinti vaiką. Atminkite: maži vaikai supranta daugiau nei gali pasakyti.

Jei klausia apie virusą.

Jei jūsų mažylis jau klausia ir domisi, kas vyksta, kodėl visi turi likti namuose, kodėl nedirba darželis – atsakykite jam suprantama kalba, kad reikia pasisaugoti nuo virusų.

PRADEDAM ↓

1. PAŠOKINĖK 10 KARTŲ ANT KAIRĖS KOJOS	2. PADARYK 10 PRITŪPIMŲ	3. VAIKŠČIOK ATSIŪPĖS, KOL SUSKAIČIUOSI IKI 10	4. PADARYK 5 ATSISPAUDIMUS	5. STOVĖDAMAS LENKIS, KAD PASIEKTUM KOJŲ PIRŠTUS (3 KARTUS)
20. ATSIŠĖK, UŽSIMERK IR SUSKAIČIUOK IKI 20				6. SUŠOK ANČIUKŲ ŠOKĮ
19. ATSIGULK ANT NUGAROS, IŠKELK KOJAS IR PALAIKYK, KOL SKAIČIUOSI IKI 5				7. PADARYK 8 ATSILENKIMUS
18. PADARYK 20 ŠUOLIUKŲ				8. PAŠOKINĖK KAIP VARLYTĖ (5 KARTUS)
17. SUK LIEMENĮ, KOL SUSKAIČIUOSI IKI 15				9. PAŠOKINĖK 10 KARTŲ ANT DEŠINĖS KOJOS
16. ATSIŠĖK IŠTIESTOMIS KOJOMIS IR STENKIS PASIEKTI KOJŲ PIRŠTUS (5 KARTUS)	10. NŪEIK ATSIGERTI VANDENS DĖDAMAS PĖDĄ UŽ PĖDOS	11. PADARYK 3 KŪLVERSČIUS	12. PAŠOKINĖK PER ĮSIVAIZDUOJAMĄ ŠOKDYNĘ (10 KARTŲ)	13. VAIKŠČIOK AUKŠTAI KELDAMAS KOJAS (LYG GANDRAS) (15 KARTŲ)
15. ATSIŪPK, ATSIŠTOK, SUPLOK RANKOMIS (PAKARTOK TAI 10 KARTŲ)	14. IŠKELK NORIMĄ ŽAISLĄ VIRŠ GALVOS 15 KARTŲ			

KAIP KALBĖTI APIE KORONAVIRUSĄ IR KOKIOS RUTINOS LAIKYTIS TĖVELIAMS

Priešmokyklinukams

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai kur kas daugiau supranta, kas vyksta. Jiems kyla klausimų apie mikrobą, gydytojus ar net mirtį.

Saugumas.

Paaiškinkite savo vaikams, kas nutiko, patikinkite juos, kad suaugusieji yra atsakingi ir stengiasi, kad visi būtų sveiki ir saugūs.

Sveikata.

Tokio amžiaus vaikai jau rūpinasi tėvų, draugų, giminaičių sveikata. Nuraminkite, kad kiekvienas rūpinasi tiek savo, tiek šalia esančiųjų sveikata. Priminkite, kad vaikai gali išlikti sveiki plaudami rankas, kuo mažiau kontaktuodami su kitais vaikais.

Dirglumas.

Nenustebkite, jei jūsų vaikas taps jautresnis, dirglesnis. Išlikite ypač kantrūs. Dažniau apkabinkite vaikus. Fizinis kontaktas yra toks pat svarbus, kaip ir pokalbiai tarp šeimos narių.

Televizija.

Priešmokykliniame amžiuje vaikai ne visada sugeba atskirti fantaziją nuo realybės, tad ribokite medijų klausymą namuose – jos tik sustiprins vaikų baimes.

Miegas.

Miego laikas ir su juo susiję ritualai yra labai svarbūs. Skaitykite pasakas, vartykite knygeles, kurkite kartu istorijas prieš miegą.

Rutina.

Jei įmanoma, stenkitės išlaikyti įprastą vaikams dienos ritmą, rutiną ir ritualus. Net jei darželis, būreliai ir renginiai atšaukti, pabandykite susikurti ir laikytis tvarkos, kiek tai įmanoma. Dėl karantino, keičiantis rutinai, paaiškinkite, kad tai yra dalis atsargumo priemonių, kurių imamasi, kad žmonės nesirgtų.

Jei klausia apie virusą.

Jei jūsų vaikas jau domisi tuo, kas vyksta, papasakokite jam tai, ką žinote. Nepagražinkite ir nedramatizuokite, kalbėdami išlikite kuo ramesni. Nes kitaip savo nerimą perduosite vaikui.

PRADEDAM

1. PAŠOKINĖK 10 KARTŲ ANT KAIRĖS KOJOS	2. PADARYK 10 PRITŪPIMŲ	3. VAIKŠČIOK ATŠITŪPĖS, KOL SUSKAIČIUOSI IKI 10	4. PADARYK 5 ATSPAUDIMUS	5. STOVĖDAMAS LENKIS, KAD PASIEKTUM KOJŲ PIRŠTUS (3 KARTUS)
20. ATŠISĖK, UŽSIMERK IR SUSKAIČIUOK IKI 20				6. SUŠOK ANČIUKŲ ŠOKĮ
19. ATSIGULK ANT NUGAROS, IŠKELK KOJAS IR PALAIKYK, KOL SKAIČIUOSI IKI 5				7. PADARYK 8 ATSILENKIMUS
18. PADARYK 20 ŠUOLIUKŲ				8. PAŠOKINĖK KAIP VARLYTĖ (5 KARTUS)
17. SUK LIEMENĮ, KOL SUSKAIČIUOSI IKI 15				9. PAŠOKINĖK 10 KARTŲ ANT DEŠINĖS KOJOS
16. ATŠISĖK IŠTIESTOMIS KOJOMIS IR STENKIS PASIEKTI KOJŲ PIRŠTUS (5 KARTUS)				10. NUEIK ATSIGERTI VANDENS DĖDAMAS PĖDĄ UŽ PĖDOS
15. ATŠITŪPK, ATŠISTOK, SUPLOK RANKOMIS (PAKARTOK TAI 10 KARTŲ)				14. IŠKELK NORIMĄ ŽAISLĄ VIRŠ GALVOS 15 KARTŲ