**Ką vaikams sakyti apie koronavirusą?**

* Kalbėkite su vaiku apie tai, kas vyksta, nepalikite jų nuošalyje!
* Vaikui pagal jo supratimo lygį papasakokite apie susiklosčiusią situaciją. Stenkitės viską perteikti negąsdindami, švelniai. Nepasakokite apie “siaubo istorijas” susijusias su koronavirusu.
* Būkite kantrūs ir pasiruošę atsakyti į visus vaikui iškilusius klausimus.
* Papasakokite, kodėl vaikui nereikia eiti į darželį, o jums – į darbus. Tai gali būti puikus metas išmokyti vaiką rankų higienos įgūdžių, pakalbėti apie tai kas yra užkrečiamos ligos ir kaip nuo jų apsisaugoti.
* Jei vaikas jaučia nerimą ar išsigando, priglauskite, paguoskite, paaiškinkite, kad dažnai plaudami rankas, neliesdami veido, nebūdami ten kur yra daug žmonių, dažnai valydami ir vėdindami patalpas mes neleidžiame virusui ateiti į mūsų namus. O jei virusas ir ateitų, užsikrėtę virusu žmonės dažniausiai pasveiksta ir toliau gyvena įprastą gyvenimą.
* Bendraudami su vaiku išlikite ramūs. Prisiminkite – *iš jūsų vaikai mokosi kaip reikia elgtis susidūrus su pavojais.*
* Užtikrinkite stabilų vaiko dienos ritmą. Pasirūpinkite, kad jis sistemingai tęstų ugdymo veiklą, padėtų namų ruošoje ir turėtų pakankamai laiko aktyviems žaidimams, mėgstamai veiklai ir saugiam buvimui gryname ore.
* Kiekvienoje situacijoje galima įžvelgti šį tą gero – dabar sulėtėjus gyvenimo ritmui atsirado proga ilgiau pabūti su savo vaikais, kartu pažaisti, išmokyti vaikus naujų dalykų, pasikalbėti, namuose iš paklodžių pasistatyti fortą… Pasinaudokite šia galimybe. ☺

Parengė psichologė Aušra Orševskienė.

psichologe.puriena@gmail.com