



Patarimai tėvams kaip valdyti vaikų ir paauglių nerimą ir stresą

Vaikai ir paaugliai dažniausiai reaguoja taip, kaip mato reaguojant jų artimuosius. Geriausia parama vaikams yra ramus ir užtikrintas tėvų elgesys COVID-19 atžvilgiu:

- Skirkite laiko pasikalbėti su savo vaiku ar paaugliu apie COVID-19 protrūkį. Atsakykite į klausimus ir aptarkite faktus apie COVID-19 taip, kad juos suprastų jūsų vaikas ar paauglys.
- Nuraminkite savo vaiką ar paauglį, kad jie yra saugūs ir, kad nieko blogo, jei jie jaučiasi nusiminę. Pasidalinkite su jais, kaip susidorojate su savo stresu, kad jie mokytųsi iš jūsų pavyzdžio.
- Šeimoje ribokite informacijos apie COVID-19 naujienų srautą, įskaitant socialinę žiniasklaidą. Vaikai gali neteisingai interpretuoti tai, ką girdi, ir gali išsigąsti to, ko nesupranta.
- Stenkitės nekeisti įprastos dienos tvarkės. Kai mokyklos ir darželiai nedirba, sudarykite mokymosi ir poilsio ar linksmų užsiėmimų tvarkaraštį.
- Būkite pavyzdžiu. Darykite pertraukas, daug miegokite, sportuokite ir gerai maitinkitės. Bendraukite informacinių ir komunikacinių technologijų pagalba su draugais ir šeimos nariais.

parengta Edukologijos ir socialinio darbo instituto Socialinio darbo programų dėstytojų pagal [Centre for Disease, Control and Prevention](#)