

Kaip išgyventi karantino laikotarpį

Psichologinės rekomendacijos šeimoms

Silvestra Markuckienė, 2020 kovas



Gelbėkit vaikus

Save the Children Lithuania

Tipinės galimai užsikrėtusių žmonių reakcijos (būdingos bet kokio amžiaus žmonėms, tik išgyvenamos gali būti skirtingai)

Susirūpinimas, nerimas, baimė

- dėl savo ar kitų žmonių sveikatos;
- graužatis dėl to, kad artimieji, draugai ar aplinkiniai turės būti izoliuoti dėl kontaktų su jumis;
- dėl nuolatinės stebėsenos, fiksuojant ar laukiant ligos simptomų pasireiškimo, testo rezultatų;
- dėl darbo klausimų - esami ar būsimi nuostoliai, galimas darbo praradimas;
- keblumai užsitikrinant reikalingas asmenines saugos priemones ar pakankamai maisto



Susirūpinimas dėl tinkamos vaikų ar kitų šeimos narių priežiūros

Netikrumas dėl visos situacijos neaiškumo, kiek laiko reikės būti izoliuotam, kas nutiks ateity

Vienišumas dėl atskyrimo nuo artimųjų ir viso pasaulio

Pyktis, jei manote, jog dėl kitų aplaidumo atsidūrėte šioje situacijoje

Nusivylimas ir nuobodulys, kai negalite turėti įprastinės dienos tvarkės ir veiklų

Abejonės dėl informacijos ar jos stygius



Medicinos personalo, užsikrėtusiųjų artimųjų reakcijos karantino laikotarpiu

- Didžiulis nuovargis, išsekimas
- Atsitraukimas nuo kitų
- Nerimas
- Dirglumas, irzlumas, nepasitenkinimas
- Miego sutrikimai
- Sunkumai susikoncentruoti, priimti sprendimą



Ką galime ir turime padaryti karantino laikotarpiu

- Šviesti – atitinkamai pagal amžių, bendruomeniškai, pastoviai
- Suvokti – save, kitus, situaciją
- Sąmoningai bei nuoširdžiai stengtis ir pasitelkti reikiamus įgūdžius, remiantis savo stipriosiomis pusėmis



Kas neigiamai veikia

- Atskirties jausmas nuo artimųjų
- Laisvės praradimas
- Netikrumas (dėl sveikatos, tyrimų, laiko)
- Nuobodulys
- Jusliniai pokyčiai (garsų, vaizdų, lytėjimo, uoslės, ervės pasikeitimai) – gali būti per intensyvūs pojūčiai arba jų per mažai

Kas padeda

- **Reguliarūs kontaktai** telefonu ar elektroniniais kanalais
- **Sąmoningas** kitoks laisvės suvokimas – ką dabar galiu laisvai rinktis
- Suskaičiuoti tai, **kuo esate tikri**. Pasvajoti, **ką darysite, kai viskas baigsis**
- Raskti būdų, kaip **padėti kitiems** – tas gelbsti nuo beprasmybės jausmo
- Perkurkti savo **fizinę erdvę** – kur tylos vieta, kaip sureguliuoti apšvietimą, kokias spalvas turite

Ką galime ir turime padaryti karantino laikotarpiu dėl vaikų

- Klausti ir klausytis. Skirti laiko vaikams – reguliariai ir tada, kai prisireikia.
- Klausti, ką žino apie situaciją, kaip ją priima.
- Priimti rimtai, atsakyti aiškiai ir glaustai, pagarbiai ir kantriai.
- Mažesniems vaikams kalbėti per žaidimą, metaforas.
- Su vyresniais – per supratimą, paaiškinimą.
- Išlikti sąžiningiems.
- Riboti TV ir kitas medijas.
- Išlaikyti kasdienę dienotvarkę, kūrybiškai ją pritaikyti esamoms sąlygoms.



Apie bendravimą su vaikais

- Išnaudokite ir suteikite prasmės kasdieniams įprastiems dalykams (kodėl reikia valyti dantis, plautis rankas, sveikai valgyti, laiku eiti miegoti, ruošti pamokas). Sukurkite kartu eilėraštuką ar dainelę, kurią dainuosite, kol plausitės rankas.
- Būkite kantrūs. Vaikai klaus vis tų pačių dalykų.
- Darykite tai, kas veikė raminančiai anksčiau. Sukurkite naujus būdus, mažinančius vaikų nerimą.



Dar apie bendravimą su vaikais

- Reguliariai susikontaktuokite. Nesinervinkite ir nereikalaukite, kad vaikas tuoj pat atsilieptų ar tai darytų jūsų būdu.
- Raginkite padėti bei prisidėti. Pagalba kitam padeda išvengti beviltiškumo jausmo, atsiranda prasmė ir viltis.
- Nesitikėkite, jog turėsite atsakymus į visus klausimus. Tiesiog būkite su vaikais.
- Pripažinkite vaikų jausmus. Parodykite, kad jie svarbūs. Pastebėkite augančią vaikų išmintį. Padrąsinkite juos.
- Pasirūpinkite savimi, taip modeliuodami vaikų elgesį.



Dienotvarkės išlaikymas padeda išlaikyti normalumo jausmą

- Kokia yra jūsų įprastinė diena?
- Ką galima išlaikyti dabartinėje situacijoje?
- Ką reikia pertvarkyti?
- Kaip tai kūrybiškai padaryti?



Kaip išlaikyti gerą atmosferą šeimose

- Kurkite dienoraštį. Paeiliui rašykite ar pieškite. Užrašykite, kaip norėtumėte prisiminti šią dieną po penkerių ar dešimties metų. Tai sukuria viltį ir perspektyvą į ateitį, kad dabartinė situacija baigsis.
- Organizuokite įvairius konkursus šeimoje – dainų, eilių, šokių, anekdotų. Tai atneša bendrystės jausmą.
- Raskite būdus, kaip galėtumėte pasirūpinti vieni kitais. Klauskite to vaikų. Pasėkite sėklas, kad vaikai rūpintųsi augaliukais.
- Kievienu dieną pradėkite planuodami, ką veiksite. Užbaikite dieną dėkodami. Pakabinkite vaizdų planą matomoje vietoje.
- Skirkite laiko telefoninei detoksikacijai.



**Gera žinia – karantinas baigsis!
Pandemiją ne tik ištersime.
Mes ją įveiksime!**



Gelbėkit vaikus

Save the Children Lithuania