

REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS, KAIP BENDRAUTI SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS APIE KORONAVIRUSĄ (COVID-19)

- Rūpinkitės savimi, kad galėtumėte pasirūpinti kitais. Stenkitės laikytis savo dienvokės, atskirkite darbo ir poilsio režimus, stenkitės daryti sau malonias veiklas, padedančias susidoroti su stresu. Įveikdami kylančius iššūkius, bendraukite ir tarkitės su kolegomis, kitais specialistais.
- Turėkite realistiškus lūkesčius mokiniams, duokite jiems pakankamai laiko prisitaikyti prie naujo režimo ir mokymosi nuotoliniu būdu.
- Reguliariai kalbėkite su mokiniais apie Covid-19. Tam galite skirti klasės valandėles ar dalį pamokos laiko. Kiekvieną kartą galite trumpai pristatyti Jums žinomus faktus apie Covid-19, papasakoti, kad valdžia, tarptautinės organizacijos, medikai daug dirba sprenddami šią problemą ir situacija yra valdoma.
- Papasakokite, jog renkant informaciją apie koronavirusą (Covid-19) yra svarbu remtis patikimais ir oficialiais šaltiniais (pvz. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Visuomenės sveikatos biuras). Pamokykite mokinius, kaip pasirinkti patikimus informacijos šaltinius.
- Paaiškinkite, ką mokiniai gali padaryti, kad pasirūpintų savimi ir kitais visuomenės nariais bei kodėl svarbu laikytis valdžios rekomendacijų ir reikalavimų (pavyzdžiui, nesibūriuoti, dėvėti kaukes, dažnai plautis rankas). Akcentuokite, jog siekiant suvaldyti pandemiją, labai svarbus kiekvieno iš mūsų atsakingas elgesys.
- Skatinkite, kad mokiniai užduotų jiems kylančius klausimus, dalytųsi savo mintimis ir jausmais apie Covid-19. Būkite aktyvus klausytojas – atsakykite į mokinių reakcijas palaikančiai, išgirskite jų nerimą, į klausimus atsakykite aiškiai, remdamasis faktais iš patikimų informacijos šaltinių. Jei nežinote atsakymo, pasakykite, kad atsakysite į jį vėliau. Diskusijas su mokiniais stenkitės pakreipti pozityvia linkme (pvz., diskutuodami, kaip kiekvienas iš mūsų gali prisidėti prie kovos su koronavirusu, pristatykite geras naujienas apie kovą su koronavirusu ir pan.).
- Paskatinkite vaikus riboti laiką, skiriamą naujienoms apie Covid-19 sužinoti.
- Paaiškinkite, kad Covid-19 pandemijos sukelta situacija gali kelti įvairiausių jausmus – baimę, išgąstį, nerimą, liūdesį – ir kad yra normalu taip jaustis. Padėkite savo vaikams pozityviais būdais išreikšti nerimą, liūdesį, baimę. (Pvz. pasiūlykite mokiniams įvairių nusiramavimo būdų: piešti, medituoti, sąmoningai kvėpuoti, užsiimti lipdymu, klausytis muzikos, užsirašinėti mintis ir pan). Padiskutuokite apie kitas galimas nusiramavimo formas. Papasakokite, kaip jūs jaučiatės dėl Covid-19 ir kas padeda jums įveikti užklumpantį stresą ar nerimą.
- Skirkite papildomo laiko mokiniams išklaudyti. Tai jiems padės geriau suvokti savo jausmus ir sulaukti reikiamos pagalbos ar paramos.
- Jei pastebite žymius mokinio elgesio pokyčius ir nerimaujate dėl jo emocinės būsenos, pasikalbėkite su mokinio tėvais, mokyklos psichologu.

Informacija parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijomis.