

# Kas bērnam jāzina par Covid-19; situācijas skaidrojums un vecāku piemērs palīdz mazināt satraukumu

**Koronavīrusa izraisītās slimības Covid-19 uzliesmojums un līdz ar to izmainītais dzīves ritms var bērnos radīt nesapratni un pat bailes. Speciālisti vecākiem iesaka bērna vecumam atbilstīgi censties izskaidrot gan slimības cēloņus, gan situāciju. Ieteicams mazināt bērnu piekļuvi viņu vecumam nesaprotamai informācijai un ievērot rutīnu.**

Bailes un satraukums var izraisīt spēcīgas emocijas gan pieaugušo, gan bērnu vidū. Apzināta stresa mazināšana var būt noderīga gan pašam, gan apkārtējiem, gan sabiedrībai kopumā, pauž Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) pārstāvji. Bērni un pusaudži ir to vidū, kuri stresu izjūt vairāk.

## **Atklāta saruna ar bērnu**

Satraukumu var mazināt situācijas izprašana, jo nezināmais liek nopietni satraukties un rada liekas bažas. Arī bērniem ir jāizskaidro šī situācija, jo viņiem noteikti ir daudz jautājumu par to, kāpēc vecāki un bērni dienas vada citādi, nekā ierasts, kāpēc neiet uz bērnu laukumiem spēlēt, kinoteātrī skatīties filmas, neapmeklē bērnu pasākumus un lielveikalus.

Psihologe Amanda Zariņa vērš vecāku uzmanību uz bērnu vecumposmu, katrā vecumā ar bērnu jārunā citādi, lai mazais saprastu:

“Visefektīvākais veids ir sasaukt ģimenes sapulci, kurā vecāki pastāsta viegli saprotamā veidā, katra bērna vecumam atbilstošā veidā, kas no šodienas mainījies, kāpēc mums ir jāizveido dienas režīms, un jāvienojas par katram atbilstošāko dienas pavadīšanas veidu. Tāpat varu ieteikt mazākiem bērniem un bērniem ar īpašām vajadzībām nodemonstrēt materiālu par to, kas ir koronavīruss.”

To var meklēt mājaslapā [autisms.lv/citi sociālie stāsti/ COVID-19](https://autisms.lv/citi-socialie-stasti/covid-19). Tas palīdzēs mazināt bailes un satraukumu, jo viss nesaprotamais un nezināmais var izraisīt lielas bailes, pat pastiprināt jau esošas bailes.

Psihologe Amanda Zariņa aicina vecākus pašiem saglabāt mieru. Ja vecāki to nespēj, tad saruna ar bērnu jāuztic citam ģimenes loceklim, kurš spēj mierīgi informēt bērnu. Informācija jāsniedz atbilstoši bērna vecumam un attīstībai.

“Apmīlojiet, nomieriniet, atkāpieties, ja kāds vēlas pabūt mirkli viens (tas varētu būt raksturīgi pusaudžiem),“ aicina psiholoģe.

### **Bērns ir drošībā**

Vecākiem ir svarīgi bērnam apliecināt un likt izjust drošību. Paskaidrot, ka uztraukums un skumjas šādās situācijās ir dabiskas, bet vecāki bērnam ir blakus un palīdzēs, kad tas būs nepieciešams.

Bērnam ir svarīga vecāku pieredze, atklātība un skaidrojums, ka arī vecāki ir īpaši uzmanīgi, vērīgi, iespējams, pat satraukti šajā situācijā, bet ar to tiek galā. Svarīgi pastāstīt – kā tiek galā ar stresu, lai bērni var mācīties no vecākiem.

### **Vecumam neatbilstoša informācija**

Ja bērnam ļauj neierobežotā daudzumā veltīt laiku informācijai, kura pieejama internetā, televīzijā, radio un citos masu līdzekļos, tas var nevajadzīgi satraukt bērnu, jo liela daļa no šīs informācijas bērnam nav saprotama.

“Bērni var viegli pārprast un interpretēt dzirdēto vai lasīto, kas var izraisīt pastiprinātas bailes,” viedokli pauž BKUS ārsti.

Vecākiem ir stingri jāraugās, kādus avotus informācijas iegūšanai izmanto bērni, un jāierobežo laiks, ko bērni un pusaudži velta sociālajiem tīkliem un citiem medijiem.

### **Rutīna**

Speciālisti iesaka ievērot bērniem pazīstamu rutīnu. Kamēr skolas ir slēgtas, vecākiem ieteicams organizēt bērna dienu līdzīgi kā pirmsskolā vai skolā – ar mācību un spēļu laiku, regulārām veselīgām maltītēm un atpūtu.

Izveidojiet sarakstu ar aktivitātēm, kas sagādā prieku, piemēram, aktīvā atpūta, grāmatu lasīšana, galda spēļu spēlēšana, dažādu eksperimentu un pētniecības darbu veikšana un citi.

### **Bērns mācās no vecākiem**

Esi paraugs savam bērnam! Vecākiem jārāda bērniem piemērs ar dzīvesveidu un atbildīgu attieksmi, tas darbojas labāk par sarunām.

Un šeit nav tikai stress par slimību, te vecākiem jāvērs uzmanība uz problēmām, kas šajā laikā saistītas ar darbu, materiālo situāciju un citām izmaiņām dzīvē un savai reakcijai uz tām.

Bērni un pusaudži reaģē uz vecāku un pieaugušo emocijām. Vecāku un pieaugušo miers un pārlicība var būt labākais atbalsts bērniem vīrusa uzliesmojuma laikā.

### **Kā stress ietekmē bērnu**

Vecākiem jāvērs uzmanību uz to, ka infekciju slimības uzliesmojuma laikā stress var izpausties kā bailes un satraukums, ēšanas un miega traucējumi.

Katrs bērns un pusaudzis stresa situācijās reaģē atšķirīgi. Pazīmes, kas var liecināt, ka bērns izjūt stresu:

- Pārmērīga raudāšana un aizkaitinājums.
- Atgriešanās pie tādas uzvedības, kas bija vērojama, kad bērns bija jaunāks.
- Pārmērīgas raizes un skumjas.
- Ēšanas un miega traucējumi.
- Pusaudžiem raksturīga viegla aizkaitināmība un izrādīšanās.
- Sekmju pasliktināšanās.
- Uzmanības un koncentrēšanās traucējumi.
- Izvairīšanās no aktivitātēm, kas iepriekš sagādāja prieku.
- Galvas un ķermeņa sāpes.

*Materiālā izmantoti BKUS slimnīcas un [“Centers for Disease Control and Prevention”](#) dati.*