**Bērniem par COVID19**

**Sociālais stāsts – Koronavīruss (Latvijas Autisma apvienība)**

<http://www.autism.lv/images/faili/socstasti/Covidsocstasts.pptx> (iespējams šo var kā atsevišķas bildes izmantot)

**Uzvediba.lv sociālais stāsts COVID19:**

<http://www.uzvediba.lv/blogs/params/post/2045614/socialais-stasts-covid-19>

**Paliec Mājās Supervaroņi | Animācijas stāsts bērniem par Korona vīrusu un palikšanu mājās | Latviski**

**VIDEO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WbbmSteOQT0&feature=youtu.be&app=desktop>

**Kā tikt galā ar pandēmijas radīto stresu:**

<https://esparveselibu.lv/ka-tikt-gala-ar-pandemijas-radito-stresu?fbclid=IwAR1IyrwmID4tQCogTju2DwCuuZHOnt9pYB6BfX0LhNQ5igKa4B4ghfD4rnA>

**Kas jāzina bērnu vecākiem**

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

Kā atbalstīt savu bērnu:

* Velti laiku sarunai ar bērnu vai pusaudzi par jauno koronavīrusu un saslimšanu ar COVID-19. Atbildi uz jautājumiem un pastāsti par faktiem bērnam un pusaudzim saprotamā valodā.
* Apliecini, ka bērni ir drošībā. Paskaidro, ka uztraukums un skumjas šādās situācijās ir dabiskas. Pastāsti, kā pats tiec galā ar stresu un ko bērni var mācīties no vecākiem.
* Ierobežo laiku, ko bērni un pusaudži velta sociālajiem tīkliem un citiem medijiem. Bērni var viegli pārprast un interpretēt dzirdēto vai lasīto, kas var izraisīt pastiprinātas bailes.
* Centies ievērot rutīnu. Kamēr skolas ir slēgtas, centies bērnam un pusaudzim nodrošināt izglītojošas aktivitātes un nomierinošas vai jautras spēles pēc mācībām.
* Esi paraugs savam bērnam. Atpūties, izgulies, esi aktīvs un sporto, ēd veselīgi. Sazinies ar ģimenes locekļiem un draugiem attālināti.

**Kā runāt ar bērnu par koronavīrusu / IVETA PARRAVANI**

<https://www.debesmanna.com/?p=3822>

Nebaidies runāt par koronavīrusu.

Runā ar bērnu atbilstoši viņa vecumam.

Vēro savu bērnu.

Adresē pats savu trauksmi.

Esi pārliecinošs.

Liec uzsvaru uz drošības pasākumiem.

Ievērojiet rutīnu.

Runā, runā, runā. Esi atklāts ar bērniem.

**LSM materiāli:**

Materiāls sarunai ar bērnu

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/kas-bernam-jazina-par-covid-19-situacijas-skaidrojums-un-vecaku-piemers-palidz-mazinat-satraukumu.a352585/>

Ieteikumi vecākiem kopābūšanai un aktivitātēm ar bērniem:

<https://www.lsm.lv/article-preview/dzive--stils/vecaki-un-berni/paliekam-majas-praktiski-ieteikumi-vecakiem-un-berniem-dienas-planosanai-un-idejas-aktivitatem.a352884/>

<https://www.lsm.lv/article-preview/dzive--stils/vecaki-un-berni/maci-bernam-pareizi-mazgat-rokas-krasojams-secibas-uzdevums.a352813/>

<https://www.lsm.lv/article-preview/dzive--stils/vecaki-un-berni/idejas-vecakiem-berna-dienas-planosanai-un-rotalam-jeb-isais-kurss-ka-klut-par-bernudarza-audzinataju.a352398/>

Lsm.lv tēmā "Dienas darbiņš" ir ap 600 praktisku ideju, kā saturīgi un jēgpilni vadīt laiku ģimenē ar bērniem - <https://www.lsm.lv/temas/dienas-darbins/>

Vecākiem var ieteikt Bērnistabu - labs saturs un droša vide, var klausītie, krāsot, skatīties multfilmas un arī ideju video, spēlēt spēles. <https://bernistaba.lsm.lv/>