**Kā sarunāties ar bērniem par Corona vīrusu?**

Vai jūs esat vecāks, aizbildnis vai cits bērna dzīvē nozīmīgs pieaugušais, kurš uztraucas par šī brīža vīrusa pandēmiju? Tādos brīžos kā šis, svarīgākais, ko varat darīt kā pieaugušais, ir palīdzēt bērnam justies pēc iespējas drošāk un mierīgāk, kā arī stiprināt viņa sajūtu par to, ka arī šādos gadījumos kontrole nepazūd - lai to panāktu, nepieciešams noskaidrot, ko bērns jau zina, un kas viņam ir vajadzīgs.

**Esiet atsaucīgs un vērīgs**

Visticamāk, ka vairums bērnu jau zina par Corona vīrusu, un lielāko daļu bērnu ietekmēs pārmaiņas, kas jau sākušas notikt, piemēram:

* Bērni redz pieaugušo bažas un koncentrēšanos uz pandēmiju;
* Notiek pārmaiņas bērna ikdienas dzīvē – izmaiņas skolu un bērnudārzu darbībā, kā arī atceltas bērnam nozīmīgas ballītes un ciemošanās;
* Apkārt nemitīgi tiek rādītas ziņu reportāžas, kurās redzami pilnīgi tukši pārtikas preču veikali, cilvēki, kuri valkā sejas maskas, kā arī regulāri tiek runāts par statistiku – saslimušo un mirušo cilvēku skaitu.

Daudzi bērni sāk saprast, ka vīruss ir kaut kas neredzams, kā arī iemācās, ka neviens īsti nezina, kā tieši vīruss inficē cilvēkus. Daži bērni verbāli teiks, ka ir nobijušies, savukārt citi savas bailes un bažas var izrādīt arī daudzos citos veidos, piemēram, pēkšņi izrādot spēcīgu trauksmi par lietām, par kurām iepriekš bērns neuztraucās. Tāpat bērni var pēkšņi sākt izvairīties vai pilnībā atteikties no dažādām aktivitātēm, vai, izjūtot lielāku vajadzību pēc kontroles, padarot savu uzvedību kontrolējošāku, piemēram, vēloties zināt, kur katru mirkli ir katrs ģimenes loceklis. Dažiem bērniem var būt grūti aizmigt, vai arī viņi var nevēlēties gulēt vieni paši. Un, kamēr daži bērni risina savas raizes, uzdodot daudz jautājumu, citi izvēlas jautājumus neuzdot – vecākam jāreaģē uz sava bērna vajadzībām un jāpalīdz atrast līdzsvars – ir bērni, kam palīdz iespēja runāt un saņemt atbildes uz saviem jautājumiem, savukārt citiem bērniem atbilstošāks atbalsta veids būtu ļaut kādu brīdi nedomāt par to, kas viņus satrauc.

**Neatstājiet bērnus vienus ar saviem jautājumiem**

Ir svarīgi atcerēties, ka bērniem ir grūti izvērtēt visu informāciju, kas tiek sniegta – bērniem var rasties jautājumi par to, vai vīruss patiešām ir tik bīstams, vai tā tikai šķiet, jo cilvēki no tā baidās. Šādos gadījumos pieaugušajiem ir jāpalīdz bērniem izprast situācija – bērnus nedrīkst atstāt ar neatbildētiem jautājumiem, kā arī nevajadzētu ļaut bērniem bez pieaugušā klātbūtnes apspriest radušos situāciju, jo katra bērna izpratne un zināmā informācija var atšķirties, tādejādi radot nepareizas informācijas, kā arī nepamatotas panikas izplatību.

**Ne visi bērni izjūt spēcīgu satraukumu par vīrusu**

Katrs bērns ir atšķirīgs, un to, kā bērns reaģē uz šādiem notikumiem, ietekmē dažādi faktori, piemēram, bērna vecums, tas, ka viņš jūtas šobrīd, kopējā šī brīža situācija bērna ģimenē, kā arī izmaiņas, kas notikušas ģimenes un bērna dzīvē konkrētās situācijas iespaidā. Arī pagātnes pieredzei ir būtiska loma bērna attieksmē pret notiekošo, piemēram, iepriekšēja pieredze saskaroties ar kādu slimību un saslimstot. Bērniem, kuri arī pirms pandēmijas bieži juta trauksmi un uztraukumu, bailes no Corona vīrusa var kalpot kā jau esošo trauksmi spēcīgi pastiprinošs faktors.

**Miers, drošība un robežas**

Lai palīdzētu bērnam justies drošam un mierīgam, kā arī lai palīdzētu nostiprināt zināmu kontroles sajūtu, vispirms ir jānoskaidro, ko jūsu bērns jau zina un kas viņiem ir vajadzīgs. Uzdodiet konkrētu jautājumu: Ko Tu par to domā? Ja bērns ir satraukts, uzziniet, par ko konkrēti bērns uztraucas: Vai ir bailes inficēties pašam? Vai ka varētu saslimt vectēvs, vecmāmiņa, vai citi ģimenes locekļi? Ka varētu pietrūkt pārtikas? Parādiet bērnam, ka esat pieejams un varat runāt par tematiem, kas ir sarežģīti un grūti arī tad, ja jums nav atbildes uz visiem jautājumiem.

Ir svarīgi atcerēties, ka dažkārt var būt nepieciešams noteikt robežas, runājot par Corona vīrusu. Neviens nejūtas labi, domājot par to, kas mūs biedē. Bērna nepārtrauktie jautājumi, it īpaši ja tie atkārtojas un jau iepriekš ir pārrunāti, var būt veids, kā bērns cenšas gūt drošības sajūtu un pārliecību, ka situācija ir kontrolējama, bet tas var radīt arī pilnīgi pretēju efektu - bērns nejūt atvieglojumu, bet arvien vairāk sāk raizēties par notiekošo. Ja bērnam ir grūtības novirzīt uzmanību no domām, kas viņu satrauc, atbildiet uz viņu jautājumiem, bet nosakiet robežas un nepārrunājiet vienu un to pašu tematu neskaitāmas reizes.

**Informēt un atvieglot raizes**

Sniedziet bērnam nepieciešamo informāciju bez pārmērīgām un nevajadzīgām detaļām. Atbildiet uz jautājumiem godīgi, bet nestāstiet vairāk, nekā viņiem jāzina. Ja neesat sekojis līdzi pēdējā laika aktualitātēm un faktiem, mēģiniet atrast bērniem draudzīgus ziņu raidījumus vai videoklipus un pārrunājiet tos kopā ar savu bērnu. Izskaidrojiet informāciju bērnam saprotamā un piemērotā veidā. Izskaidrojiet, ka Corona vīruss tiek nemitīgi atspoguļots ziņās ne tikai tāpēc, ka ir bīstams, bet arī tāpēc, ka informācija par to, kā to apturēt un sevi pasargāt, ir svarīga mums visiem. Paskaidrojiet bērniem iemeslus, kāpēc ir svarīgi atcelt braucienus un pasākumus, kāpēc tiek slēgtas skolas, darba vietas, utt.

Bērnam ir svarīgi dzirdēt, ka pieaugušie uzņemas atbildību. Pasakiet, ka jūs būsiet atbildīgs par bērna informēšanu par svarīgām izmaiņām – bērnam nav jāraizējas, ka pašam būs jāmeklē jaunākā informācija par notiekošo.

**Pārmērīgi neizrādīt savas raizes**

Ir svarīgi neapgrūtināt bērnu ar savām rūpēm, kā arī nevajag viennozīmīgi pieņemt, ka bērns notiekošo situāciju vērtē tieši tāpat, kā vecāks. Tas, kas rada bažas pieaugušajam, ne vienmēr rada tādas pašas bažas bērniem. Ja jūtaties noraizējies, aprunājieties ar citu pieaugušo, bez bērna klātbūtnes.

**Radīt cerību**

Pastāsti bērnam par visiem pieejamajiem līdzekļiem, kas palīdz izārstēt vīrusu, par aktīvo darbu kas visā pasaulē šobrīd tiek fokusēts uz vakcīnas izstrādi, kā arī to, ka cilvēkiem, kas ir inficējušies, tiek sniegta palīdzība. Izstāstiet bērnam, ka vairums cilvēku atveseļojas un atkal kļūst pilnīgi veseli.

**Uzturēt ierasto dienas ritmu**

Centieties nodrošināt bērnam pēc iespējas zināmāku un ierastāku dzīves un dienas ritmu. Palīdziet bērnam pievērst uzmanību arī kaut kam citam, ne tikai ziņām par Corona vīrusu. Iedrošiniet un veiciniet bērna iespējas nodarboties ar aktivitātēm, kas arī iepriekš bija bērna dzīves būtiska sastāvdaļa. Izslēdziet ziņas, nolieciet telefonus, runājiet un dariet kopā lietas, kas nekādā veidā nav saistītas ar vīrusu.