LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

REKOMENDACIJOS

REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS, KAIP BENDRAUTI SU MOKINIAIS APIE KORONAVIRUSĄ (COVID-19)

2020-04-14

Sveikatos apsaugos ministerija, rūpindamasi mokinių emocine sveikata, kurią veikia dėl Covid-19 pandemijos pasikeitusi gyvenimo rutina ir kylantys iššūkiai, parengė rekomendacijas mokytojams, kaip tinkamai bendrauti su mokiniais apie Covid-19 (koronavirusą).

- Rūpinkitės savimi, kad galėtumėte pasirūpinti kitais. Stenkitės laikytis savo dienotvarkės, 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. Papasakokite, jog renkant informaciją apie koronavirusą (Covid-19) yra svarbu remtis patikimais ir oficialiais šaltiniais. Pamokykite mokinius, kaip pasirinkti patikimus informacijos šaltinius. Kiekvieną kartą galite trumpai pristatyti Jums žinomus faktus apie Covid-19, papasakoti, kad valdžia, tarptautinės organizacijos, medikai daug dirba spręsdami šią problemą ir situacija yra valdoma.

- 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 įvairiausius jausmus – baimę, išgąstį, nerimą, liūdesį – ir kad yra normalu taip jaustis. Padėkite savo vaikams pozityviais būdais

išreikšti nerimą, liūdesį, baimę. Pavyzdžiui, pasiūlykite mokiniams įvairių nusiraminimo būdų: piešti, medituoti, sąmoningai kvėpuoti, užsimti keramika, klausytis muzikos, užsirašinėti mintis ir pan. Padiskutuokite apie kitas galimas nusiraminimo formas. Papasakokite, kaip jūs jaučiatės dėl Covid-19 ir kas padeda jums įveikti užklumpantį stresą ar nerimą.

- Skirkite papildomo laiko mokiniams išklausyti. 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.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis šiomis tarptautinėmis rekomendacijomis ir šaltiniais:

- Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 18 March 2020
- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC's Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support), February 2020
- How teachers can talk to children about coronavirus disease (COVID-19), Unicef.org
- Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19, National Association of School Psychologists
- Talking with children about Coronavirus Disease 2019, Centers for disease control and prevention.