

Svarbu suvokti, jog šis laikotarpis – laikinas. Šiuo laikotarpiu normalu jausti nerimą, įtampą, liūdesį. Šiuos išgyvenimus veikia susidariusi situacija, pasikeitęs gyvenimo būdas. Drašiai kreipkitės pagalbos: "Tėvų linija", tel.: 880090012.

Šeimos ritualai. Svarbu, kad kartą dienoje šeima turėtų ritualą, kuris motyvuoja ir suteikia teigiamas emocijas visai šeimai. Tai gali būti kakavos gėrimas, žaidimas kortomis, anekdotų pasakojimas, knygos skaitymas garsiai ir pan.

Pastovi dienotvarkė ir miego režimas. Svarbu, kad šeima laikytųsi kasdienės dienotvarkės bei eitų miegoti ir keltųsi pastoviu laiku.

Svarbus laiko ribojimas prie ekranus turinčių prietaisų. Šeimos nariai turi susitarti, kiek laiko laisvalaikiui skiriama prie ekranų.

Gyvenimas vyksta nuotoliniu būdu?

Rekomendacijos šeimai

Rekomendacijos kaip padėti šeimai susidoroti su sunkumais, kylančiais karantino metu.

Pakankamas fizinis aktyvumas ir buvimas lauke. Ne mažiau kaip vieną valandą per dieną šeima turi užsiimti aktyvia fizine veikla.

Svarbu palaikyti gerą emocinę bei fizinę savijautą, streso bei krizinių situacijų valdymą tėvams. Būtinai turite pasirūpinti savo sveikata ir savijauta. Neretai vaiko emocinės problemos ir ypač netinkamas elgesys tik signalizuoja apie bendrą įtampą namuose arba yra jūsų pačių patiriamos įtampos atspindys.

Gera emocinė savijauta ir bendravimas. Nuolat domėkitės šeimos narių emocine būseną, atkreipkite dėmesį į pasikeitusį elgesį ar užsisiklėndimą.