

# Herojų darbai

*Nuoširdžių pokalbių su vaikais vadovas,  
skirtas naudoti skaitant  
„Mano herojus – tai tu. Kaip vaikai gali  
prisidėti prie kovos su COVID-19!“*



## Vadovas

Vadovą „Herojų darbai“ sukūrė Nuolatinio agentūrų bendradarbiavimo komiteto Psichikos sveikatos ir psichosocialinės pagalbos ekstremaliųjų įvykių metu Atskaitinė grupė (IASC MHPSS RG). Tai pagalbinė medžiaga skaitant vaikams skirtą knygėlę „*Mano herojus – tai tu. Kaip vaikai gali prisidėti prie kovos su COVID-19!*“

Knygelė „Mano herojus – tai tu“ pasakoja, kaip vaikai gali apsaugoti nuo koronaviruso bei nuo jo apsaugoti šeimą ir draugus. Be to, joje aiškinama, kaip valdyti sudėtingas emocijas, susidūrus su nauja ir sparčiai kintančia realybe. Knygelė buvo išversta į daugiau nei 135 kalbas ir pritaikyta multimedijai. Ją perskaityti arba nemokamai atsisiųsti galite apsilankę IASC interneto svetainėje. Šio vadovo gale rasite reikiamas nuorodas.

Rekomenduojame suaugusiesiems knygėlę skaityti KARTU su vaikais. Skaitymo metu vadovas „Herojų darbai“ suaugusiesiems patars, kaip nuoširdžiai šnekėtis su vaikais apie COVID-19 (dėl to tam tikros leidinio dalys vadinamos PAŠNEKESIAIS) ir mokyti juos tinkamai susidoroti su pandemijos keliamu stresu bei pokyčiais. Leidinyje suaugusiesiems paaiškinama, kaip sukurti saugią erdvę, kurioje vaikai galėtų atvirai pasakoti apie koronaviruso ir nepageidaujamų kasdienio gyvenimo pokyčių keliamus jausmus (taip pat ir baimę bei nerimo priežastis). Be to, šis vadovas moko suaugusiuosius, kaip paskatinti vaikus imtis juos pačius ir kitus apsaugoti padėsiančių veiksmų.

Leidinyje „Herojų darbai“ yra „Mano herojus – tai tu“ papildymas, suteikiantis pastarąją knygėlę kartu su vaikais skaitantiems globėjams ir mokytojams naudingos informacijos. Kuriant šią intervenciją, buvo intensyviai konsultuojamasi su IASC MHPSS RG narėmis. Be to, kuriama medžiaga buvo nuolatos realiai išbandoma šalyse, kuriose naudojamas leidinys „Mano herojus – tai tu“. Nuoširdžiai tikimės, kad šiais išskirtiniais laikais mūsų leidinys padės vaikams, jų tėvams / globėjams ir mokytojams.

IASC MHPSS RG dėkoja Nancy Baron už paruoštą tekstą, o Helen Patuck – už leidinio publikacijas.

## Vertimai, galimi formatai ir adaptacijos

Dėl vertimų koordinavimo ir skirtingų formatų prašome kreiptis į IASC Psichikos sveikatos ir psichosocialinės pagalbos Atskaitinę grupę (MHPSS) ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)). Visi baigti vertimai bei leidinio versijos bus skelbiami IASC Atskaitinės grupės interneto svetainėje.

Jei nusprendėte šį leidinį versti arba adaptuoti, pagarbiai primename, kad:

- Leidinyje negalite naudoti savo (arba finansuojančios organizacijos) logotipo.
- Jei kūrinį adaptuojate (t. y. keičiate jo tekstą ar paveikslėlius), negalite naudoti IASC logotipo. Naudojant šį kūrinį bet koku būdu, niekada neturėtų būti sudaroma nuomonė, kad IASC remia kokią nors konkrečią organizaciją, produktus ar paslaugas.
- Vertime turėtų būti šis atsakomybės apribojimas: „Šį vertimą / adaptaciją atliko ne Nuolatinio agentūrų bendradarbiavimo komitetas (IASC). IASC neatsako už šio vertimo turinį ar tikslumą. Tik originali kūrinio versija anglų kalba „Nuolatinio agentūrų bendradarbiavimo komitetas. Herojų darbai. Nuoširdžių pokalbių su vaikais vadovas, skirtas naudoti skaitant „Mano herojus – tai tu“ yra autentiškas ir teisiškai įpareigojantis leidinys.“

Norėdami peržiūrėti visus leidinio „Herojų darbai. Nuoširdžių pokalbių su vaikais vadovas, skirtas naudoti skaitant „Mano herojus – tai tu“ vertimus ir galimus formatus, prašome apsilankyti šiuo adresu: <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>.



## PAŠNEKESIŲ temos

**PRIEŠ pradėdami skaityti knygėlę su vaikais, prašome perskaityti šį vadovą – „Herojų darbai“ – ir net ją baigus, toliau naudotis čia pateikiamais patarimais.**

Geriausia, kai vaikams tikslią informaciją apie koronavirusą, jo keliamus pavojus ir būdus apsisaugoti nuo šios infekcinės ligos suteikia suaugusieji, kuriuos jie pažįsta ir kuriais pasitiki, pvz., tėvai / globėjai ir mokytojai. Aiškinant svarbius faktus, kalbėti reikia paprastai ir tiesiai šviesiai bei kalbą pritaikyti vaikų, kuriems tai aiškinama, amžiui. Jei vaikams nesuteikiama tiksli ir reikalinga informacija, tikėtina, kad jie nežiūrės į apsaugos priemones rimtai, todėl rizikuos patys apsikrėsti ir apkrėsti kitus. Be to, nežinodami, kaip yra iš tiesų, ir jausdami, kad nuo jų slepiama tiesa, vaikai gali pernelyg jaudintis. Kadangi nuo labai ankstyvos vaikystės vaikai jaučia aplink vykstančius pokyčius, svarbu net su pačiais mažiausiais kalbėtis apie tai, kas vyksta.

Kadangi knygėlė skatina vaikus imtis herojų vaidmens ir aktyviai rūpintis viruso sklaidos prevencija, suaugusieji turi pasirūpinti reikiama pusiausvyra ir paaiškinti koronaviruso keliamas problemas bei pavojus, aiškiai apibūdinami, kaip suaugusieji apsaugos vaikus ir ką patys vaikai gali padaryti, kad užkirstų kelią viruso plitimui ir apsaugotų save bei kitus.

Skaitydami knygėlę, suaugusieji ir vaikai ras po visą leidinį išdėliotus 9 PAŠNEKESIŲ burbulus. Jie atrodo taip:



**Šiame vadove aptariamos  PAŠNEKESIŲ temos:**

|                                                                                                       |                       |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|
|  1-as PAŠNEKESYS:  | Kaip nesusirgti       | 10 psl. |
|  2-as PAŠNEKESYS:  | Kalba vaikai          | 13 psl. |
|  3-ias PAŠNEKESYS: | Kaip įveikti stresą   | 15 psl. |
|  4-as PAŠNEKESYS:  | Saugokime vieni kitus | 19 psl. |
|  5-as PAŠNEKESYS:  | Problemų sprendimas   | 22 psl. |
|  6-as PAŠNEKESYS:  | Visi turi būti saugūs | 25 psl. |
|  7-as PAŠNEKESYS:  | Gyvenimas su širdgėla | 27 psl. |
|  8-as PAŠNEKESYS:  | Pasaulio piliečiai    | 30 psl. |
|  9-as PAŠNEKESYS:  | Mano herojus – tai TU | 34 psl. |

# Kaip pasiruošti skaitymui ir PAŠNEKESIAMS

## Ruošiantis skaitymui su vaikais, prašome nepamiršti šių dalykų:

- Istoriją skaityti galima su vienu vaiku arba jų grupele.
- Puslapį po puslapio gali skaityti suaugusysis arba vyresnio amžiaus vaikas.
- Geriausia knygėlę skaityti lėtai, o skaitant istoriją šiek tiek dramatizuoti.
- Paveikslėlius peržiūrėti nori tiek suaugę, tiek vaikai, todėl susėskite netoli vieni kitų, bet ne per arti, kad būtų išlaikytas saugus atstumas.
- Vaikus susodinkite taip, kad jie galėtų gerai matyti paveikslėlius.
- Skaitymui pasirinkite tylią erdvę be trikdžių.
- Skaitydami su grupele vaikų, suaugusieji privalo užtikrinti, kad visi vaikai turėtų galimybę saugiai pasidalinti kylančiomis mintimis ir jausmais PAŠNEKESIŲ metu.
- PAŠNEKESIAI suteikia gerų progų suaugusiesiems pamokyti vaikus veiksmingų būdų įveikti kylančias baimes ir susidoroti su stresinėmis situacijomis.

## Kad atėjo laikas PAŠNEKESIUI, rodyš šis paveikslukas



Šiame vadove visi skaitantys knygėlę vaikams ir aptariantys joje aprašomus dalykus yra vadinami SUAUGUSIAISIAIS. Tai gali būti:

- Tėvai
- Seneliai
- Globėjai
- Mokytojai
- Jaunimo grupių vadovai.

Suaugusieji išmano ypatingus savo kultūros, aplinkos ir socialinių normų aspektus. Rekomenduojama PAŠNEKESIUS rengti taip, kad jie būtų atviros diskusijos, padedančios vaikams suprasti pozityvius realistiškus ir jų unikalias gyvenimo sąlygas ir patirtis atspindinčius veiksmus, kurių jie gali imtis. Todėl tiek PAŠNEKESIAI, tiek aptariami veiksmai skirsis priklausomai nuo to, ar dalyvaujantys vaikai gyvena mieste, ar kaimo vietovėje, iš kokio jie žemyno, gyvena savo namuose ar yra apsistoję svetimoje šalyje esančioje stovykloje. Įtakos turės ir jų ekonominės, socialinės, religinės ir kultūrinės vertybės.

PAŠNEKESIAI varijuoja priklausomai nuo suaugusiųjų ir vaikų santykio. Šią knygėlę su savo vaikais skaitantys tėvai turėtų ne tik suteikti informacijos apie COVID-19, bet ir PAŠNEKESIŲ metu aptarti, kokių veiksmų jie žada imtis, kad apsaugotų savo vaikus, ir kaip patys vaikai gali prisidėti, padėdami apsaugoti savo šeimą. Kai knygėlę su vaikais skaitys mokytojai ir jaunimo grupių vadovai, jie PAŠNEKESIŲ metu turėtų kalbėti apie veiksmus, kuriuos patys atliks, kad padėtų apsaugoti vaikus, ir kokia atsakomybė jų bendroje veikloje tenka vaikams bei kaip šie gali padėti apsaugoti savo draugus ir klasiokus.

Kiekvieno  PAŠNEKESIO metu suaugusieji su vaikais kalbės skirtingomis temomis. PAŠNEKESIAI gali vykti **dviem būdais...**



## Dalinimasis informacija

Labai svarbu, kad suaugusieji žinotų visą reikiamą ir tikslią informaciją, kuria PAŠNEKESIO metu galėtų pasidalinti su vaikais. Nepamirškite, kad net mažiausieji kažkiek supranta, kas yra koronavirusas – juk įdėmiai klausytis išmoksta nuo mažų dienų. Kad ir kokio amžiaus bebūtų, vaikai girdi, ką šneka aplink esantys suaugusieji, ir išmoksta nuskaityti jų emocinius signalus. Kad vaikai gerai suprastų, kas yra koronavirusas ir kokius pavojus jis kelia, į vaikų klausimus suaugusieji turėtų atsakinėti atvirai ir nuoširdžiai. Kadangi atsakymai gali išgąsdinti, suaugusieji turėtų naudotis PAŠNEKESIAIS tam, kad vaikus nuramintų ir paaiškintų, kokių veiksmų jie ir vaikai gali imtis, kad save apsaugotų. Vaikai saugūs jaučiasi ne tik tada, kai žino, kad šalia esantys suaugusieji jais pasirūpins, bet ir išmokdami pajusti savo stiprybę ir gebėjimą patiems tapti herojais ir aktyviai saugoti save ir savo mylimus žmones.

PAŠNEKESIUI  pakrypus antrąja linkme, suaugusieji raginami atidžiai išklausyti ir išgirsti, ką jų vaikai jaučia, kalba ir galvoja apie nūdienos pokyčius pasaulyje.

## Vaikų išklausymas

Kad paskatintų vaikus kalbėtis atvirai, suaugusieji turi:

- Skirti pakankamai laiko ir dėmesio, kad parodytų vaikams, jog jiems tikrai rūpi, ką jie galvoja ir jaučia.
- Kantriai **klausytis**, ką vaikai kalba, ir **išgirsti** tai, ką jie nori pasakyti, bei suprasti, kaip jie jaučiasi.
- Kalbėtis su vaikais. **Ne** kalbėti **vaikams** ar jiems **pamokslauti**. Kalbėtis su vaikais.
- **Užduoti klausimų**, kad parodytų, jog jiems rūpi, ką vaikai kalba, ir kad jie supranta vaikų mintis bei jausmus.
- Kad vyktų **abipusė diskusija**, komentuoti ir atkartoti tai, ką vaikai sako.
- Atvirai ir nemeluojant **šviesti** vaikus apie esamą situaciją ir nuraminti kylančias baimes.
- Vaikams pasiūlyti **realybę atitinkančią apsaugą**.
- Pasiūlyti vaikams **paramą** ir meilę.
- Skaitant knygelę grupėje, visiems vaikams suteikti tas pačias galimybes pasisakyti.
- Raginti vaikus klausytis vienas kito ir atsakyti į kitų vaikų žodžius **pagarbiai**.





## **PAŠNEKESIO, kurio metu suaugusysis IŠGIRSTA, ką jam sako vaikas, pavyzdys:**

Tėvas skaito knygėlę kartu su savo dešimtmečiu sūnumi Sauliumi.

 **2-o PAŠNEKESIO** metu tėtis nori pasikalbėti su Saulium apie jam koronaviruso keliamus jausmus.

- Tėtis: Šioje istorijoje Sara jaudinasi dėl savo saugumo. O kokie su koronavirusu susiję dalykai tau kelia nerimą?
- Saulius: Aš bijau mirti. Kartais naktį sunku užmigti. Bijau nebeprobusti.
- Tėtis: Man labai gaila, kad naktimis nerimauji. Nežinojau, kad išgyveni tokius jausmus. Kodėl galvoji, kad gali nebeprobusti?
- Saulius: Girdėjau, kad nuo koronaviruso miršta ir vaikai. Nežinau, kaip iš tikrųjų yra, tiesiog girdėjau kažką taip sakant. Ar ir aš mirsiu, jei apsikrėsiu virusu?

### **Atvirai kalbėkite apie faktus.**

- Tėtis: Visame pasaulyje labai nedaug vaikų užsikrėtę šiuo virusu smarkiai susirgo ir galiausiai mirė. Taip nutinka itin retai. Tu esi sveikas, o dauguma šių vaikų dar prieš užsikrėsdami sirgo kitomis ligomis.
- Saulius: Tai aš nemirsiu, jei juo užsikrėsiu?
- Tėtis: Labai nedidelė tikimybė, kad užsikrėtęs mirsi. Dažniausiai vaikai smarkiai nesuserga ir nemiršta.
- Saulius: Ramiau, kai tai žinau.

### **Kalbėkitės apie jausmus ir būdus apsisaugoti.**

- Tėtis: Tikiuosi, kad, pradėjęs nerimauti, ateisi pasikalbėti su manimi. Sakei, kad dažnai nerimauji naktimis. Pagalvokime, ką galėtume padaryti, kad tokiu atveju pasijustum saugesniu ir greičiau užmigtum. Kaip manai?

Salemo tėtis iš klausė savo sūnaus ir paskatino jį papasakoti, kaip šis jaučiasi. Į sūnaus žodžius reagavo geraširdiškai, palaikė jį ir suteikė tikslios informacijos. Be to, pasisiūlė drauge paieškoti būdų, galinčių padėti sūnui naktimis jaustis geriau ir saugiau. Salemą nudžiugino tokia reakcija. Tai jį paskatino PAŠNEKESĮ tęsti.

## **PAŠNEKESIO, kurio metu suaugusysis neišgirsta, ką jam sako vaikas, pavyzdys:**

Įsivaizduokim, kad Salemo tėtis pasakė štai ką:

- Tėtis: Šioje istorijoje Sara jaudinasi dėl savo saugumo. O kokie su koronavirusu susiję dalykai tau kelia nerimą?
- Salemas: Aš bijau mirti. Kartais naktį sunku užmigti. Bijau nebeprobusti.

Deja, vienintelis Salemo tėčio noras – kuo greičiau nuraminti sūnų, kad šis miegodamas nemirs.

- Tėtis: Nesijaudink, tu tikrai prabusi.
- Salemas: Gerai.

Salemas nutraukia PAŠNEKESĮ.

PAŠNEKESYS ilgai netruko. Akivaizdu, kad jo tikslas nebuvo pasiektas. Salemas nebenorėjo kalbėtis toliau, nes į jo jausmus nebuvo atsižvelgta. Salemo tėtis nesugebėjo išgirsti sūnaus ir suprasti jo baimės. Tėtis norėjo, kad sūnus suprastų esąs saugus, tačiau, galbūt, nežinojo kaip kalbėtis sudėtinga tema, todėl reagoavo skubotai. Jei Salemo tėtis nori suprasti sūnaus savijautą ir sukurti aplinką, kurioje šis dalintųsi savais jausmais, jis turi klausytis, ką berniukas sako, ir reaguoti į jo žodžius apie savo jausmus taip, kaip tai atspindėta pirmajame pavyzdyje.

## Sutelkite dėmesį į pagrindines temas

Tiek kalbėdami su vienu vaiku, tiek su jų grupele, kiekvieno PAŠNEKESIO metu suaugusieji turėtų susikcentruoti į pagrindines temas ir per daug neišsiplėsti, kad vaikai emociškai nenutoltų nuo skaitomos istorijos. Tokie platūs klausimai, kaip „Kas tave liūdina?“ gali būti ypač problemiški, nes vieni vaikai gali pradėti kalbėti apie koronavirusą, tuo tarpu kiti gali prašnekti apie mokykloje patiriamas patyčias. Suaugusiųjų užduodami klausimai turėtų būti apie konkrečias pašnekesio temas, pvz.: „Kokie dalykai, susiję su koronavirusu, jums kelia liūdesį?“ Tuomet vaikai dalinasi savo mintimis. Suaugusieji klausosi, reaguoja į girdimus žodžius ir aptaria kiekvieno PAŠNEKESIO temą bei svarbiausias idėjas. Vaikams, kurie nori kalbėtis kitomis temomis, galima pasiūlyti tai padaryti jau perskaičius knygėlę.

## PAŠNEKESIO trukmė

Mūsų tikslas – visiems vaikams suteikti galimybę papasakoti, ką jie galvoja ir jaučia. Tačiau vieni vaikai kalbėti mėgsta, kiti yra tylėsniai, o treči kalba net per daug. Kiekvieno PAŠNEKESIO trukmę turi kontroliuoti suaugusieji. Jei vaikas šneka daug, suaugusieji turėtų klausytis ir laiku priminti, kad reikia grįžti prie skaitomos istorijos, bei susitarti, kad kitomis temomis pasikalbėti bus galima ją pabaigus. Vaikų, kurie kalbėdami jaučia diskomfortą, nereikėtų spausti ir versti. Svarbiausia yra išgirsti skaitomą istoriją, o kai kurie vaikai mokosi tiesiog klausydamiesi – šnekėti privalo ne visi.

## PAŠNEKESIŲ unikalumas

Skirtingose kultūrose ir ❤️ PAŠNEKESIAI bus skirtingi. Be to, jie varijuos ir priklausomai nuo pašnekovų asmenybių bei santykio tarp suaugusiųjų ir vaikų. PAŠNEKESYS su mokytoju skirsis nuo PAŠNEKESIO su vienu iš tėvų.

Tačiau PAŠNEKESIŲ paskirtis visada bus ta pati. PAŠNEKESYS sukuria saugią erdvę, kurioje vaikai gali pasidalinti savo mintimis ir jausmais, išmokyti svarbių dalykų apie koronavirusą ir sužinoti, kokiais atsakingais veiksmais jie gali padėti apsaugoti savo šeimą ir pačius save.

## ARIJUS: informacija suaugusiesiems

„ARIJUS“ yra laikraštukas, kuriame suaugusieji ras nemažai patarimų apie tai, kaip ŠNEKĖTIS su vaikais. Prieš pradėdami PAŠNEKESĮ, prašome perskaityti atitinkamą laikraštuko dalį ir atsižvelgti į teikiamus patarimus. Po visko perskaitykite dar kartą, kad informaciją įsimintumėte.



## Vadovo sandara

Skaitydami knygelę su vaikais ir joje radę šį simbolį  suaugusieji kaskart turėtų pradėti  PAŠNEKESĮ toje vadovo dalyje aptariamomis temomis. Šie įrankiai suaugusiesiems padės kiekvieną PAŠNEKESĮ pakreipti teisinga linkme. Iš viso vadove pateikiami keturi įrankiai:

### „ARIJUS“: informacija suaugusiesiems

Šiame laikraštuke suaugusieji ras naudingų patarimų, padėsiančių vesti PAŠNEKESIUS su vaikais. Prieš kiekvieną PAŠNEKESĮ prašome perskaityti „ARIJUJE“ pateikiamą informaciją, kad galėtumėte pasinaudoti naudingais patarimais. Baigus knygelę, siūlome šias rekomendacijas perskaityti dar kartą, kad įsimintumėte informaciją.

### Pagrindinės PAŠNEKESIŲ temos

Tai pagrindinės kiekvieno PAŠNEKESIO temos ar perteikiamos žinutės. Pavyzdžiui: **1-oji SVARBI TEMA: Kaip nesusirgti.** Skaitant knygelę, šiame vadove aptariamose temose atsispindės knygelės istorijoje nagrinėjamos temos.

### PASIŠNEKĖKIME

Tai suaugusiesiems skirta informacija, apie ką su vaikais kalbėtis kiekvieno PAŠNEKESIO metu.

### KLAUSKITE vaikų

Šie konkretūs vaikams užduodami klausimai padės suaugusiesiems pradėti kiekvieną PAŠNEKESĮ.

Knygelė ragina vaikus būti herojais ir pasaulio piliečiais, savo veiksmais tarsi kuriančiais pasaulį apjuosiančią gerumo grandinę, padėsiančią visiems jo gyventojams apsaugoti vieniems kitus. Šią žinutę apie socialinę atsakomybę ir veiklumą suaugusieji nagrinės visų PAŠNEKESIŲ metu. Įtraukti pasakojimo, vaikai mokysis priimti teisingus sprendimus ir taip apsaugoti tiek save, tiek savo mylimus žmones. Visa tai jiems suteiks optimizmo ir stiprybės.

## PASIRUOŠĘ: METAS PRADĖTI SKAITYTI IR ŠNEKĖTIS

Atversdami pirmą knygelės puslapį, štai ką suaugusieji turi PIRMIAUSIA pasakyti.

### Suaugusieji ŠNEKASI su vaikais:

“ Žinau, kad girdėjote nemažai šnekų apie koronavirusą. Jis pakeitė mūsų visų gyvenimus. Ši knygelė buvo parašyta tam, kad padėtų mums PASIŠNEKĖTI apie koronavirusą ir pasidalinti jausmais, kuriuos jis mums kelia. Iš jos mes sužinosime, kaip nesusirgti ir atsakingai elgtis, kad apsaugotume save ir kitus. Ar pasiruošę klausytis ir ŠNEKĖTIS?”

### > Perskaitykite šį „Mano herojus – tai tu“ puslapį



# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# KODĖL REIKIA KLAUSYTI VAIKŲ?

### KLAUSYMO NAUDA

Kad paskatintų vaikus papasakoti, ką jie žino apie koronavirusą, suaugusieji turi užduoti atvirus klausimus. Pamatę, kad suaugusieji jų klausia, vaikai noriai kalba toliau ir lengviau dalinasi tuo, ką galvoja ir jaučia.

Suaugusieji turėtų kantriai išklausti viską, ką vaikai pasakos žiną apie virusą. Kai kurie jų žodžiai atspindės faktus, kai kurie – ne. Vaikams atsakius į klausimą, suaugusieji turi juos pagirti už tai, kad papasakojo tai, ką žino. Suaugusieji turėtų pakartoti tą vaikų perteiktą informaciją, kuri išties teisinga. Jie neturėtų sakyti tokių frazių, kaip „NE, tai netiesa“, tiesiog išgirstą netikslią informaciją pataisyti ir paaiškinti faktus.

Svarbu, kad kalbėdamiesi su vaikų grupėmis, suaugusieji užtikrintų, kad visi vieni kitų klausia. PAŠNEKESIŲ tikslas – sukurti saugią aplinką, kurioje visi gali kalbėti laisvai, todėl itin svarbu neleisti vaikams erzinti vienas kito ar tyčiotis. Už PAŠNEKESIUS atsakingi suaugusieji turėtų pasirūpinti, kad visi vaikai galėtų šnekėti jausdamiesi saugiai.



### JEI VAIKAS SAKO: „NE. MAN NEREIKIA KALBĖTIS APIE COVID-19!“



Įsivaizduokime, kad vaikas sako: „Ne, man nereikia kalbėtis apie COVID-19. Aš ir taip viską žinau. Aš vaikas, todėl nuo viruso tikrai nemirsiu. Noriu eiti žaisti.“

Kai kurie vaikai vaizduoja esą visažiniai. Tokiu atveju geriausia jų neįžeidžiant priminti, kad jie, visgi, yra vaikai, todėl, ko gero, visko tikrai nežino. Bet kokių atvejų, puoselėti reikia visų vaikų savivertę.

Tačiau tuo pačiu mes turėtume mokyti juos priimti savuosius ribotumus, kad vaikai suprastų, jog nieko tokio kažko nežinoti, nieko tokio jaustis neužtikrintam ar nerimauti ir nieko tokio prašyti pagalbos. Galime jiems pasakyti, kad apie šį virusą visko nežino net garsiausi pasaulio mokslininkai.



# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# VAIKAI TURI ŽINOTI PAGRINDINIUS FAKTUS APIE COVID-19

## PAPASAKOKITE FAKTUS

Pašnekesius su vaikais pradėkite, papasakodami aiškia faktinę informaciją apie koronavirusą ir COVID-19. Tik visiškai suprasdami, kas yra šis virusas ir kokius pavojus jis kelia, vaikai galės išmokyti apsisaugoti.

## GARSIAUSI PASAULIO MOKSLININKAI VIS DAR MOKOSI APIE KORONAVIRUSĄ



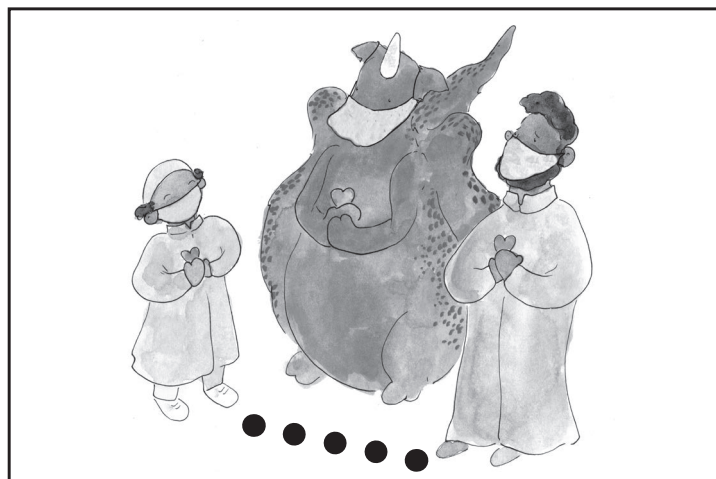
Mes vis dar renkame informaciją apie naująjį koronavirusą. Mokslininkai dar nežino atsakymų į visus klausimus. Suaugusieji nežino atsakymų į visus klausimus. Tačiau vaikai vis tiek turi aibes klausimų, ir suaugusieji turi iš širdies pasistengti į juos atsakyti bei paaiškinti jiems, kad mokymosi procesas dar nėra baigtas.

Jei vaikai pradeda abejoti viruso keliamais pavojais, atsakykite taip: „Tu teisus. Vaikai dažnai nuo šio viruso stipriai nesuserga. Tačiau kartais taip vis dėlto nutinka, todėl pavojus vis vien yra. Daug žmonių, įskaitant ir vaikus, gali virusą nešioti savyje ir perduoti jį kitiems. Tavo mažoji sesutė turi problemų su širdimi, ir, jei ji užsikrėtę šiuo virusu, galėtų smarkiai susirgti dėl kitų sveikatos sutrikimų. Be to, ir močiutė su seneliu turėtų stengtis neužsikrėsti, nes nuo šio viruso vyresnio amžiaus žmonės gali smarkiai susirgti ir netgi mirti.“

Vaikai turi prisidėti prie kovos su šiuo virusu. Sarai paklausus: „Aš nenoriu, kad dėl manęs kas nors susirgtų. Kaip man žinoti, ar aš turiu tą virusą savyje?“, jos mama gali atsakyti: „Dažniausiai žmogus to nežino, nes jaučiasi gerai. Skaitykim toliau istoriją, ir sužinosime, kaip nuo viruso apsisaugoti patiems ir kaip jo neperduoti kam nors kitam.“

## KOKIO ATSTUMO PAKANKA?

Įvairių šalių sveikatos priežiūros tarnybos rekomenduoja bendraujant išlaikyti 1-2 metrų fizinį atstumą. Prašome pasitikslinti, koks atstumas rekomenduojamas jūsų šalyje, ir šią informaciją perduoti vaikams. Kad vaikai suprastų, kokio ilgio turi būti atstumas, galite jį pademonstruoti žingsniais, liniuote, virvės gabalu arba paprašyti vaikų atsigulus ant žemės parodyti, kiek yra 1 ar 2 metrai.





## 1-as PAŠNEKESYS

### PASIŠNEKĖKIME

Prieš skaitydami istoriją toliau, pasišnekėkime apie koronavirusą ir tai, kaip nuo jo galite patys apsisaugoti ir apsaugoti kitus. Papasakokite man, ką jau žinote apie šį virusą.

### KLAUSKITE vaikų

Papasakokite man: ką jau žinote apie šį virusą?



**Atsakydami vaikai dalinsis jiems žinoma informacija apie koronavirusą. Pavyzdžiui, vaikai gali sakyti...**

- „Koronavirusas užropoja ant tavęs nuo stalų, kėdžių ir net popieriaus lapų.“
- „Nėra jokio koronaviruso.“
- „Koronavirusas žudo žmones.“
- „Aš girdėjau, kad tau gali kažką suleisti į ranką, ir tada viskas bus gerai.“

### PASIŠNEKĖKIME

Ačiū, kad papasakojote tai, ką jau žinote. Matau, kad atidžiai klausėtės, apie ką kalba aplinkiniai žmonės.

Koronavirusas sukelia ligą, kuri vadinasi COVID-19. Šitas virusas yra naujas, o liga – užkrečiama. Tai reiškia, kad ją vienas žmogus gali perduoti kitam. Kadangi ši liga greitai išplito po įvairias šalis, pasaulyje sukėlė pandemiją.

Koronavirusas keliauja iš vieno žmogaus pas kitą per mažyčius lašelius, kurie sklinda iš užsikrėtusio žmogaus nosies ar burnos jam kalbant, verkiant, kosėjant ar čiaudint. Pasklidę ore, šie lašeliai gali patekti į šalia esančių žmonių nosis ir burnas. Tie patys lašeliai gali nusileisti ir ant stalo, kėdės ar kokio kito paviršiaus, ir mes, tokį paviršių palietę ir pasitrynę akis, nosį ar burną, irgi galime užsikrėsti.

Pajutę bet kuriuos iš šių simptomų, t. y. jei pradės skaudėti galvą ar raumenis, imsite kosėti, čiaudėti, pakils temperatūra ar prarasite uoslės ar skonio pojūčius, arba sužinoję, kad šiuos simptomus jaučia kas nors kitas, turite iškart ateiti pas mane ir pasakyti. Kadangi net vienas iš šių simptomų gali rodyti, kad užsikrėtėte ir galite perduoti virusą kitiems, mes turime būti ypač atsargūs. Gera naujiena ta, kad dauguma užsikrėtusių žmonių serga nesunkiai. Tačiau, net jei po kelių dienų ir pasijunta daug geriau, jie vis tiek gali užkrėsti kitus, todėl privalo likti namuose ir su niekuo nebendrauti, kol gydytojai nepatvirtins, kad jie jau nebegali ligos perduoti kitiems.

Šitas virusas yra klaidingas, nes daugelis žmonių nesupranta turį jį savyje, kadangi jaučiasi gerai. Todėl, net to nenorėdami, gali jį perduoti aplinkiniams. Žinau, kad visa tai gąsdina. Todėl šiandien ir šnekamės apie tai bei skaitome šią knygelę. Aš darau viską, kas yra mano jėgoms, kad padėčiau jums nesusirgti. Noriu, kad visi žinotumėte, kaip save apsaugoti ir šio viruso išvengti!

Žinau, kad norite eiti į lauką žaisti su draugais. Tačiau turime elgtis saugiai. Geriausias būdas apsisaugoti nuo užsikrėtusio žmogaus skleidžiamų lašelių ore – dėvėti kaukę. Be to, dėl tos pačios priežasties turime ir laikytis atstumo ir nebūti šalia kitų žmonių arčiau nei per vieną metrą.

Kitas be galo svarbus būdas apsisaugoti – plauti rankas vandeniu ir muilu, todėl tai darysime dažniau, nei anksčiau. Be to, jei stengsimės nečiupinėti akių, nosies ir burnos, net palietę virusą neleisime jam patekti į mūsų kūną.

Sunkiai dirbdami ir be perstojo studijuodami šį virusą, mokslininkai sukūrė nuo jo apsaugoti galinčius skiepus.

Žmonės visame pasaulyje – visai kaip mes dabar – skaito šią knygelę, kad sužinotų, kaip sustabdyti viruso plitimą.

### KLAUSKITE vaikų

Gal norite ko nors manęs paklausti apie šį virusą prieš skaitant toliau?

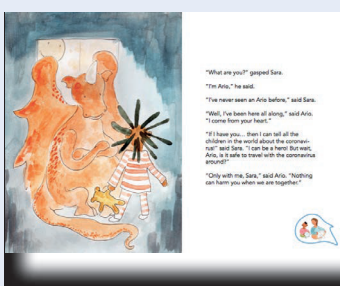
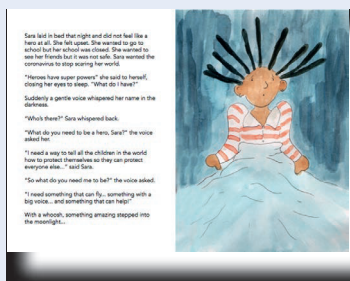


### Suaugusieji atsako į vaikų užduotus klausimus.

### PASIŠNEKĖKIME

Šis virusas apvertė mūsų pasaulį aukštyn kojomis. Skaitykime istoriją apie Sarą toliau, kad sužinotume, ko galime imtis norėdami apsaugoti save ir kitus...

### > Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu!“ puslapius



# „ARIJUS“

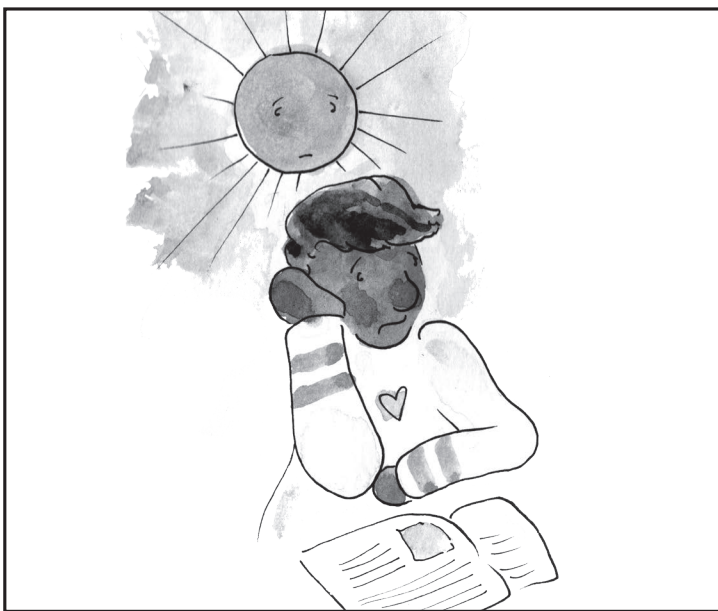
## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# KALBA VAIKAI

### VAIKAS SAKO: „MAN PATINKA BŪTI NAMUOSE“

Vaikų reakcija į viruso sukeltus pokyčius jų gyvenime dažnai keičiasi. Kai kurie sako, kad viruso nekenčia, nes jis paverė jų gyvenimą nuobodžiu, jie jaučiasi vieniši, pyksta ir pan.

Kiti sako, kad jiems patinka namuose leisti laiką su savo šeima. Dar kiti pasakoja, kad jiems palengvėjo, nes nereikia eiti į mokyklą. Kiekvieno vaiko šios situacijos sukelti jausmai yra unikalūs.



### NESMERKITE. EKSPERTAI SAKO: „KLAUSYKITĖS“

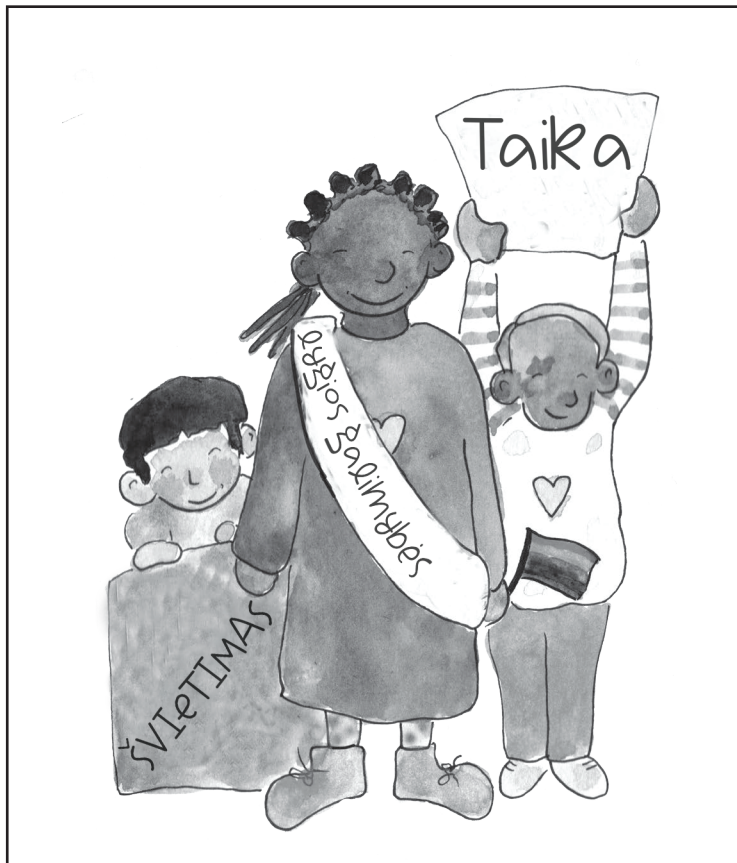
Suaugusieji privalo klausytis to, ką sako vaikai – ypač kai jie kalba apie savo jausmus – ir atsakyti nesmerkdami. Žinoma, kai kurie vaikai kalbės piktai, bus nusivylę ir susierzinę. Tačiau, jei vaiką kritikuosime ir jam prieštarausime, aiškindami, kaip jis išties turi jaustis, jis tiesiog nustos kalbėti. Jei į tokius vaiko žodžius, kaip: „Tikiuosi, virusas pas mus bus amžinai, nes nenoriu į mokyklą“, vienas iš tėvų atsako:

„Mokykla – reikalinga. Jei taip galvosi, niekada negausi gerų pažymių“, – vaikas paprasčiausiai nutils. Vaikai kalba laisvai tik tada, kai suaugusieji jų klausosi ir nesmerkia išsakytų minčių.

Vaikai gali paminėti ir kitas nenoro eiti į mokyklą priežastis ar nesusijusias problemas. Jei vaikai nori ŠNEKĖTIS apie kitus dalykus, nei tuo metu aptariami knygelėje, suaugusieji gali susitarti su jais apie tai PASIŠNEKĖTI vėliau, skaitant istoriją toliau.

### VAIKAI KALBA APIE SVARBIUS DALYKUS

Gyvename nelengvais laikais. Tačiau galime mokytį vaikus, kaip apsisaugoti, ir raginti juos būti herojais, t. y. drąsiai kalbėti skleidžiant svarbią informaciją ir taip padėti apsaugoti kitus.





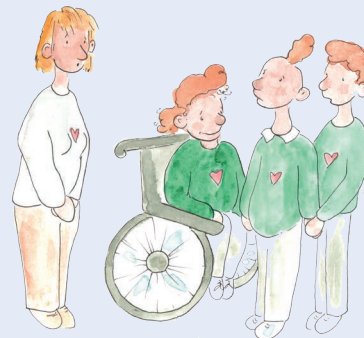
  **2-as PAŠNEKESYS**

**Pasišnekėkime** 

Knygelėje aprašytoje istorijoje Sara, matydama, kad koronavirusas jai įprastą pasaulį apvertė aukštyr kojomis, labai dėl to jaudinasi.

**KLAUSKITE vaikų** 

Ką jūs galvojate apie koronavirusą ir kaip jis pakeitė jūsų gyvenimą?



**Uždavę šį klausimą, išgirskite galybę skirtingų atsakymų. Vaikai gali sakyti...**

- „Aš labai džiaugiuosi. Kaip smagu, kai nereikia į mokyklą.“
- „Aš pasiilgau draugų.“
- „Nekenčiu to viruso.“
- „Man nuobodu – visą dieną. Kiekvieną dieną.“

**KLAUSKITE vaikų** 

Šiuo metu mes nežinome, kaip kovoti su šiuo virusu ir kaip jį išnaikinti. Bet Sara galvoja, kad yra ir kitų būdų padėti. Ką Sara nori daryti?

**To paklausus, vaikai gali atsakyti:** „Sara nori rasti būdą visiems pasaulio vaikams papasakoti, kaip šie turi saugotis, nes saugodamiesi patys, jie padės apsaugoti kitus žmones.“

**KLAUSKITE vaikų** 

Taip, Sara drąsi. Vaikams kartais stinga drąsos kalbėti ir pakovoti, kad būtų išklausyti. Gal galite papasakoti kokį nors atvejį, kai jūs nusprendėte netylėti ir kalbėti apie tai, kuo tikite?

**Vaikai pateikia asmeninių pavyzdžių.** Jei nepavyksta nieko sugalvoti, suaugusieji gali papasakoti istoriją apie tai, kaip vaikai nusprendė netylėti ir kalbėdami ginti savo vertybes.

**PASIŠNEKĖKIME** 

Sara nuėjo miegoti, trokšdama tapti heroje. Sapne jos vaizduotė sukūrė Arijų, kad jis padėtų mergeitei sugalvoti, kaip kitus žmones apsaugoti nuo viruso. Skaitykime toliau ir pamatysime, kaip Sara nusprendė netylėti ir rado būdų kitiems žmonėms papasakoti, kaip visi turime saugoti vieni kitus.

**> Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu“ puslapius**



# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# KAIP ĮVEIKTI STRESĄ

## VAIKAI IR SUAUGUSIEJI KENČIA NUO STRESO

Šiandieninė situacija kelia stresą visiems, nepriklausomai nuo šalies, miesto ar gatvės, kurioje jie gyvena.

Todėl nerealu tikėtis, kad vaikai ir suaugusieji gali stresą visai panaikinti iš savo gyvenimo. Geriau ieškoti būdų, kaip jį įveikti ar suvaldyti. Verta atvirai pripažinti, kad nuo streso kenčiame visi – tiek vaikai, tiek suaugusieji – ir **ŠNEKĖTIS** su vaikais apie realistiškus ir jų amžių, kultūrą bei gyvenamąją aplinką atitinkančius streso įveikos būdus. Žinoma, jūs – suaugusieji – taip pat kenčiate nuo streso. Matydami ir jausdami jūsų patiriamą stresą vaikai neretai tai atspindi ar atkartoja.



## BŪKITE ATVIRI IR KALBĖKITE APIE PATIRIAMĄ STRESĄ

Kad išlaikytumėte ramų protą, turite rasti būdų susidoroti su jaučiamu stresu. Be to, matydami jūsų rodomą pavyzdį, vaikai atkartos jūsų elgesį ir patys ieškos būdų savajam stresui įveikti.

## KODĖL SVARBU SUPRASTI VAIKŲ IŠGYVENAMĄ STRESĄ

Suaugusieji turi padėti vaikams rasti būdų susidoroti su savo jaučiamu stresu. Labai svarbu būti kantriems ir stengtis suvokti šio streso priežastis. Kadangi stresas iš karto nedings, svarbu vaikus girti už visas įdedamas pastangas jį įveikti ir neprarasti kantrybės.



## GALI PADĖTI KVĖPAVIMO PRATIMAI

Suaugusieji gali pamokyti vaikus jiems atsipalaiduoti padėsiančių kvėpavimo pratimų. Būtų puiku, jei prieš tai suaugusieji patys išbandytų šiuos pratimus ir suprastų jų naudą. Mokydami vaikus šių metodų, suaugusieji turėtų kalbėti lėtai, ramiai žemu balsu. Pratimai nepadės, jei vaikai kvėpuos per greitai. Jei kvėpuos per lėtai – jausis nepatogiai. Be to, suaugusieji gali paraginti vaikus šiuos kvėpavimo pratimus naudoti ir vėliau – ypač tada, kai atsipalaidavimas padėtų nugalėti jaučiamą baimę.

Kai kurie vaikai gali sakyti: „Kvėpavimas niekuo nepadėjo.“ Tuomet suaugusieji turėtų patarti tą patį pratimą pakartoti tada, kai šie vaikai jausis smarkiai išsigandę. Negana to, vertėtų paraginti vaikus pamąstyti, kas dar galėtų padėti atsipalaiduoti, kai to reikia.



## 3-iasis PAŠNEKESYS

### PASIŠNEKĖKIME

Ant Arijaus sparnų Sara ir Salema skrenda per visą pasaulį. Kai kuriems žmonėms sunku patikėti, kad visi, susirgę COVID-19 liga, kenčia nuo tų pačių simptomų, ir kad visi turi laikytis tų pačių saugumo priemonių. Todėl nusprendę su Arijumi keliauti po pasaulį, kad skleistų žinią apie tai, kaip visi galime apsaugoti ir nesusirgti, Sara ir Salemas elgiasi it tikri herojai.



### KLAUSKITE vaikų

Ką žmonėms pataria Sara ir Salemas?

**Vaikai sakys:** „Jie visus žmones perspėja saugotis viruso. Ir sako, kad jie turi būti namuose, o, išėję laukan, nespauti kitiems žmonėms rankos, laikytis atokiau nuo aplinkinių, plautis rankas vandeniu su muilu ir kosėti į alkūnės linkj.“

### PASIŠNEKĖKIME

Sara sako, kad jai „baisu“. Jai baisu net sapne, ir mergaitė labai jaudinasi, kad koronavirusas taip smarkiai pakeitė pasaulį, kuriame ši gyvena. Net ir Arijus – milžiniškas slibinas – ir tas bijo koronaviruso.

### KLAUSKITE vaikų

Tiesa ta, kad koronavirusas išties baisus. Kas vyksta jūsų kūne, kai jaučiatės išsigandę?

### Vaikai gali sakyti:

- „Aš pradedu prakaituoti.“
- „Man pradeda skaudėti galvą.“
- „Mano kojos nenustygsta vietoje.“
- „Aš pradedu krūpčioti.“
- „Mane pykina.“

### PASIŠNEKĖKIME

Kai mes išsigąstame, mūsų kūnai, smegenys ir širdys kalbasi tarpusavyje. Mūsų smegenys vis iš naujo ir iš naujo galvoja apie tą gąsdinantį dalyką. Mūsų širdys irgi jaučią baimę. Į tai mūsų kūnai reaguoja... [pakartokite vaikų išvardintus požymius].

Koronavirusas gąsdina mus visus. Kai esi išsigandęs, sunku būti herojumi bei apsaugoti save ir kitus.

Net kai gąsdinantis dalykas niekur nedingsta, vis vien galime padėti sau atsipalaiduoti. Atsipalaidavimas palengvina streso sukeltus pojūčius mūsų kūne. Juk kai stresą sumažiname mūsų kūno viduje, smegenys taip pat pristabdo gąsdinančias ir nerimą keliančias mintis, o su rimstančia širdimi rimsta ir mūsų jaučiama baimė.

Atsipalaidavimas gali mums padėti išmokti gyventi su savo jaučiamu stresu. Atsipalaidavus mintys tampa aiškesnės ir lengviau sugalvoti, kokių veiksmų galime imtis.

## KLAUSKITE vaikų

Kai apima baimė dėl koronaviruso, ko imatės, kad greičiau atsipalaiduotumėte?

### Vaikai gali sakyti:

- „Aš į tai nekreipiu dėmesio.“
- „Aš supykstu.“
- „Aš einu žaisti.“
- „Aš verkiu.“

## KLAUSKITE vaikų

Ar, darydami šiuos dalykus, pasijaučiate geriau?

### Vaikai gali sakyti:

- „Taip, kuriam laikui.“
- „Ne, jokio skirtumo.“
- „Nežinau.“

## PASIŠNEKĖKIME

Visi šitie būdai tinka. Jei jie padeda jums atsipalaiduoti – puiku. Aš jums pasiūlysiu daugiau idėjų, ką galima daryti, kai jaučiamės išsigandę.

Pirmiausia, kai jaučiatės išsigandę, svarbu man ar kitam suaugusiajam papasakoti, kokie jausmai yra apėmę. PASIŠNEKĖTI galime visada – ne vien šiandien, kai skaitome knygėlę. Tikiuosi, pasakysite man, kai apims baimė. Tada galėsime kartu pagalvoti, kas galėtų padėti atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, dažnai atsipalaiduoti padeda pokalbiai. Pasakodami apie savo problemas tarsi sumažiname jas per pusę. Yra daug ir kitokių būdų atsipalaiduoti. Galima mankštintis, pabėgioti, šokti, dainuoti arba melstis.

Arijus pasakoja, kad, norėdamas atsipalaiduoti, jis lėtai kvėpuoja, ir tada iš jo burnos pasirodo liepsna. Nors liepsna gali ir išgąsdinti, lėtas kvėpavimas padeda Ariui nusiraminti. Mes irgi galime pabandyti giliai kvėpuoti, išpūsdami pilvelį, ir be baugios ugnies.

Pabandykime visi kartu. Lėtas ir gilus kvėpavimas dažnai padeda atsipalaiduoti. Turime lėtai įkvėpti. O įkvėpdami mintyse skaičiuoti: 1...2...3...4...5. Tada sulaukę kvėpavimą dar suskaičiuojame: 1...2...3. Tuomet lėtai iškvėpdami vėl mintyse skaičiuojame: 1...2...3...4...5. Pabandykime visi drauge. Jei norite, galite užsimerkti. Aš skaičiuosiu garsiai, o jūs skaičiuokite tyliai mintyse. Pratimą kartosime tris kartus.

### Pasiruošę?





## KLAUSKITE vaikų

Suaugusieji sako: „Kad patikrintume, ar mums padės lėtas kvėpavimas, pabandykime šiek tiek išsigąsti. Įsivaizduokime tą baisų visur sklaidančio koronaviruso paveikslėlį. Matykime jį mintyse ir tuo pačiu lėtai kvėpuokime.“ Pasiruoškite, tuoj pradėsime.

Suaugusieji tęsia: „Prašau klausyti mano balso ir daryti tai, ką aš pasakysiu. Man skaičiuojant lėtai ir giliai įkvėpkite, 1...2...3...4...5. Dabar sulaikykite kvėpavimą, 1...2...3... Man skaičiuojant lėtai iškvėpkite, 1...2...3...4...5.

Pakartokime dar kartą. Man skaičiuojant lėtai ir giliai įkvėpkite, 1...2...3...4...5. Dabar sulaikykite kvėpavimą, 1...2...3... Man skaičiuojant lėtai iškvėpkite, 1...2...3...4...5.

O dabar trečią kartą. Man skaičiuojant lėtai ir giliai įkvėpkite, 1...2...3...4...5. Dabar sulaikykite kvėpavimą, 1...2...3... Man skaičiuojant lėtai iškvėpkite, 1...2...3...4...5.”

## KLAUSKITE vaikų

Suaugusieji turėtų paklausti: „Ką jaučiate savo kūne? Kas atsitiko su tuo koronaviruso paveikslėliu, kurį matėte mintyse?“

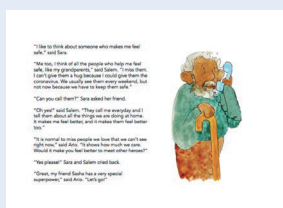
### Vaikai gali sakyti:

- „Pajutau, kaip nustojo daužytis širdis.“
- „Koronavirusas padarė „atia, atia.“
- „Pasidarė ramiau.“
- „Užsimaniau miego.“

## PASIŠNEKĖKIME

O dabar paskaitykime, ką daro Sara, kai nori nusiraminti ir pasijusti saugiau.

### > Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu“ puslapius



# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# SAUGUMO JAUSMAS GIMSTA ŠIRDYJE

## KAIP PADĖTI VAIKAMS JAUSTIS SAUGESNIEMS?

Pasauliui bandant įveikti COVID-19 keliamus iššūkius, visiems vaikams reikia palaikymo. Vaikų saugumo šaltinis dažnai yra suaugusieji – mamos, tėčiai, seneliai, auklės, mokytojai ir dvasiniai vadovai. Gyvenamoji vieta, turimų pinigų kiekis, žaislai, maistas ar rūbai, gaunami iš suaugusiųjų, vaiko saugumo jausmo negarantuoja.

Saugumo jausmas pirmiausia gimsta širdyje. Vaikai jaučiasi saugiausi, apsupti nuoširdžia ir atjautos kupina suaugusiųjų parama. Jausdamiesi saugūs, vaikai lengviau susidoros su šių dienų keliamais iššūkiais.

## KAIP ŠNEKĖTIS SU VAIKU, KURIS TURI PROBLEMŲ

Skaitydami knygelę su grupe, suaugusieji turi skirti ypatingą dėmesį vaikams, kurie pradeda kalbėti apie savo asmenines problemas visiems girdint. Jei vaikas užsimena apie konkrečią asmeninę problemą, geriausia pakviesti jį pasišnekėti su jumis apie tai baigus skaityti. Su tokiu vaiku pasikalbėti apie tai, kaip jis galėtų jaustis saugiau, visada bus geriausia susėdus dviese, atskirai nuo kitų vaikų.

Ypač svarbu suklusti, jei vaikas sako, kad niekada nesijaučia saugiai. Gali prireikti nemažai laiko aplinkybėms išsiaiškinti ir suvokti, kaip toliau elgtis ir ką daryti.

Tiek tėvai, tiek mokytojai tokiu atveju turėtų reaguoti panašiai. Kadangi tą akimirką su grupe skaitote knygelę, geriausia tokiam vaikui pasakyti: „Man labai gaila, kad taip nutiko. Norėčiau daugiau pasišnekėti apie tai, kodėl taip jautiesi, ir kuo aš galėčiau šiuo atveju padėti. Dabar skaitykime istoriją toliau, o baigę iškart pasišnekėkime.“ Po to būtinai pasikalbėkite su vaiku apie jį kankinančias baimes ir kartu paieškokite būdų jam padėti.

## AR APSIKABINIMAI REIKALINGI?

Fiziniai būdai palaikymui parodyti skirsis priklausomai nuo jūsų ir vaiko santykių. Kad vaikai pasijustų saugesni skaitant knygelę ir baigus skaityti, tėvai ar globėjai gali daug sykių savo atžalas apkabinti.

Mokykloje vaikai dėvi kaukes, todėl sunkiau pamatyti jų emocijas. Todėl negalime pasikliauti vien jų kūno kalba – turime klausti, kaip jie jaučiasi.

Ne visi mokytojai gali laisvai apkabinti savo mokinius, tad reikia ieškoti konkrečiai kultūrai priimtinių būdų palaikymui išreikšti. Vaikams galima sakyti: „Dabar apkabinkime patys save.“ Rodydami pavyzdį, mokytojai gali išmokyti vaikus save apglėbti. Vaikams reikia priminti, kad kai šie yra išsigandę ir nuliūdę, apsikabindami save gali pasijusti geriau.





## 4-asis PAŠNEKESYS

**PASIŠNEKĖKIME** 

Sara ir Salemas pasakoja, kaip jų seneliai padeda jiems jaustis saugesniems. Deja, gyvendami šalia koronaviruso, visi jaučiamės šiek tiek išsigandę. O saugumo jausmas leidžia mums su palengvėjimu atsidusti ir pasijusti geriau – lyg mus kas būtų apkabinęs. Net tada, kai niekas prie mūsų nesiliečia, jausdamiesi saugiai tarsi atsiduriame kažkieno glėbyje. Yra daug visokių būdų pasijusti saugiu. Kai kurie vaikai, kai jiems sunku, pasijunta saugiau pamatę jiems besišypsančią mamą. Kiti saugesni pasijunta žaisdami su savo broliais ir seserimis namie, kur jų niekas neerzina. O saugumo jausmą dar labiau padidinti gali ir prie žaidimų prisijungęs tėtis.

**KLAUSKITE vaikų** 

Su kokiais žmonėmis būdami, jaučiatės saugūs? Kokie tų žmonių žodžiai ir veiksmai padeda jums pasijusti saugesniems?

**Vaikai gali sakyti:**

- „Mano tėtis neturi darbo. Dabar jis visą dieną būna namuose. Ir jis visada blogos nuotaikos. Vakar visi užsidėjome kaukes ir išėjome į lauką. Bėgiojome ir gaudėme vienas kitą, bet nesilietėme. Žaisdamas su tėčiu jaučiausi saugus.“
- „Aš jaučiuosi saugus, kai visi kartu su šeima valgome vakarienę.“
- „Aš jaučiuosi saugus, kai su visa šeima sėdime prie laužo.“

**PASIŠNEKĖKIME** 

Koronavirusas mus verčia jaudintis ir dėl kitokio saugumo. Dabar nerimaujame, kad galime susirgti, ir galvojame, kaip savo kūnus apsaugoti nuo COVID-19. Arijus gyrė Sašą už tai, kad ji būna namuose. Kadangi jos tėtis serga COVID-19 ir virusu gali užkrėsti kitus žmones, jis izoliavo save nuo kitų ir laiką leidžia būdamas savo kambaryje, toliau nuo aplinkinių. Sara jaučiasi gerai ir skina prie namų augančias gėles. Bet prieš tėčiui susergant ji gyveno tuose pačiuose namuose, kaip ir jis.

Kartais net ir tada, kai virusas patenka į žmogaus kūną, žmogus ir toliau jaučiasi gerai. Tačiau toks žmogus vis tiek gali apkrėsti kitus. Saša, kuri gali nešioti šį virusą savyje, yra tikra herojė, nes neina niekur iš namų, nenorėdama susargdinti aplinkinių. Jie su tėčiu visą laiką būna namuose, nuo šios ligos saugodami kitus.

Kai tenka izoliuotis, kartais aplanko vienatvė. Bet yra aibė dalykų, kuriuos darydama Saša gali pralinksinti sergantį tėtį. Visai nesvarbu, ar Saša sėdi neįgaliojo vežimėlyje, ar vaikšto pati, ar yra iš tos pačios šalies, kaip ir mes, ar iš kažkur kitur – mes visi galime pralinksinti savo mylimus žmones. Ir tai ypač svarbu, kai mūsų artimajį ištikusi bėda. Pavyzdžiui, savo sergantį tėtį Saša gali pralinksinti, padainuodama jam dainelę po jo kambario langais.

**KLAUSKITE vaikų** 

Ką dar gali padaryti Saša, kad pralinksintų savo sergantį tėtį?

### Vaikai gali sakyti:

- „Saša galėtų piešti piešinius ir pakišti juos po tėčio kambario durų apačia.“
- „Saša galėtų ant padėklo, ant kurio sukraunamas maistas tėčiui, padėti gėlių puokštelę.“
- „Ji galėtų šnekėtis su tėčiu, stovėdama už durų.“

### KLAUSKITE vaikų

Įsivaizduokime, kad mes – Sašos tėtis. Išgirdęs Sašą dainuojant, kokiais žodžiais jis galėtų išreikšti savo jausmus, kuriuos jam sukėlė jos dainos?

### Vaikai gali sakyti, kad Sašos tėtis sakytų:

- „Išgirdęs tave dainuojant, pasijaučiau geriau.“
- „Tavo dainelės man labai pakėlė nuotaiką. Ačiū. Myliu tave.“

### PASIŠNEKĖKIME

Per COVID-19 pandemiją jaustis saugiam labai svarbu. Svarbu ir jausti tvirtą ryšį su kitais žmonėmis. Jei kasdien nepamiršime stengtis daryti dalykus, kurie pralinksmina kitus žmones ir padeda mus pasijusti saugesniems, jausimės taip, lyg kažkas ateitų ir mus apkabintų.

#### > Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu“ puslapius





# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# SUVIENIJĘ JĖGAS, ŠEIMOS KOVOJA SU COVID-19

## DIENĄ PO DIENOS ŠEIMOS LEIDŽIA NAMUOSE

Prieš pandemiją svajodavome, kad galėtume daugiau laiko praleisti su šeima. Džiaugdavomės dienomis, kai mamos ir tėčiai būdavo laisvi nuo darbo ir kitų reikalų, o vaikams nereikdavo į mokyklą. Tada laiką leisdavome visi kartu. Deja, COVID-19 pandemija šiuos norus išpildė su per dideliu kaupu. Dabar, priversti dieną po dienos leisti drauge, svajojame apie kitokias veiklas. Tačiau, atrodo, kad teks priprasti laiką leisti namuose, šeimos apsuptyje. Kasdien keltis bijant ateinančios dienos – ne išeitis. Geriau ieškoti naujų būdų pagerinti namuose leidžiamo laiko kokybę.

## SUKURKITE DIENOTVARKĘ



Patartina šeimoje turėti dienos tvarkę, t. y. keltis, valgyti ir eiti miegoti sutartu laiku. Puiki mintis ir pasidalinti darbus bei sutarti, kas atsakingas už gaminamą maistą, kas – už švarą ir t. t. Turime aiškiai suplanuoti, kaip vaikams suteikti mokslui reikalingą erdvę, o suaugusiesiems – tinkamą aplinką darbui. Kadangi įprastos veiklos namie gali greitai nusibosti, patartina, kad visa šeima suplanuotų ir laisvalaikio užsiėmimus. Sėdėjimas ir nieko neveikimas dažnai būna žalingas, todėl gera mintis būtų pasimankštinti ir išeiti pakvėpuoti grynu oru. Tačiau, kaip mus moko ir pati Sara, reikia nepamiršti, kad asmeninė erdvė ir laikas, praleistas su pačiu savimi, taip pat reikalingi ir naudingi.

## NEPAMIRŠKITE KALBĖTIS

Didžiumą laiko praleidžiant drauge, šeimoje gali greitai prasidėti pykčiai ir nesutarimai. Suaugusiesiems rekomenduojama susitarti su vaikais, kokiais konkrečiais būdais bus sprendžiamos kylančios problemos. Pavyzdžiui, konfliktui eskaluojantis – kai žodžiai ir veiksmai padėtų dar labiau blogina – geriausia kuriam laikui atsiskirti. Dažnai konflikto įkarštyje pasakytų žodžių ir padarytų dalykų tenka vėliau gailėtis, todėl to tikrai reikėtų vengti. Tokiu atveju geriausia išeiti į kitą patalpą ar atsitraukti į tolimesnį kampatį ir, lėtai kvėpuojant, leisti emocijoms atslūgti.



Gera mintis – paprašyti trečiosios šalies patarpininkauti ir padėti surasti sprendimą. Tada, emocijoms atvėsus, lengviau grįžti prie bendravimo ir pradėti vėl šnekėtis. Nuoširdūs pokalbiai – tinkamiausias būdas bėdoms spręsti!

Visiems konflikto dalyviams – vienam po kito – turi būti suteikta galimybė pasisakyti, kol kiti klausosi nepertraukinėdami. Kadangi visų bendras tikslas yra išspręsti kilusį nesutarimą, reikia stengtis išlaikyti geranorišką požiūrį, nekaltinti bei nesmerkinti kitų ir nesilaikyti įsikibus nuoskaudos. Kai visi jausis išklausyti, bus lengviau ieškoti kompromiso. Tai, savo ruožtu, padės drauge išspręsti problemą ir bent iš dalies patenkinti visų norus.



## 5-asis PAŠNEKESYS

### PASIŠNEKĖKIME

Visą laiką būti namuose su šeima gali būti ir puiku, ir tikrai sudėtinga. Iš pradžių pasišnekėkime apie tai, kas gali būti puiku. [Suaugusieji pradeda pokalbį, pasakydami kokie drauge leidžiamo laiko aspektai jiems atrodo puikūs].

### KLAUSKITE vaikų

O kas tau atrodo puiku, kai visi kartu būname namie dažniau, nei anksčiau?



#### Vaikai gali sakyti:

- „Būna puiku, kai tu man padedi ruošti pamokas. Kai mes mokomės dviese, aš viską geriau suprantu.“
- „Puiku, kai tėtis būna namie, o ne visą laiką darbe.“
- „Puiku, kai nereikia eiti anksti miegoti kiekvieną vakarą.“

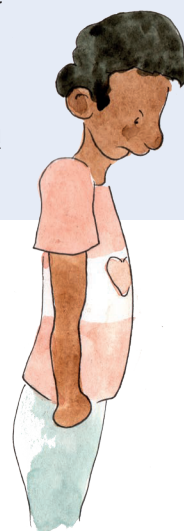
### PASIŠNEKĖKIME

Salemas ir Saša kalbėjo apie drauge su šeima leidžiamus vakarus. Kartais šeimos nariai sunervina vienas kitą ir pradeda pyktis. Kartais jie pradeda pyktis dėl to, kad yra pavargę, nuobodžiauja, arba nesupranta, kad jiems tiesiog trūksta laiko pabūti vieniems. Saša davė gerų patarimų. Ji sakė, kad jos šeimoje problemas lengviausia spręsti tada, kai šeimos nariai prisimena, jog: „Visi turime būti kantresni, nei paprastai, stengtis geriau suprasti vienas kitą ir ilgai nelaukę atsiprašyti.“ Man patinka šitas Sašos patarimas, kaip šeimoje nesipykti.

Kai susipykstame su šeimos nariais, po to visada jaučiamės blogai. Visi kartu pagalvokime, kaip tokius pykčius galima numalšinti. Turiu idėją. Kai supykstame arba susinerviname, geriausia šiek tiek atsitraukti vienas nuo kito. Nueiti į atskirą kambarį arba kampą ir pasakyti: „Man reikia pabūti vienam.“ Ir visi turime gerbti tokį prašymą. Po 10 minučių galime paklausti: „Ar jau pasiruošęs pasikalbėti?“ Susipykus šeimos nariams, geriausia palaukti, kol emocijos atslūgs, visi nurims ir bus pasirėngę bendrauti. Tada tie šeimos nariai, kurie susipyko, turėtų susėsti drauge ir pasišnekėti. Kai kalba vienas žmogus – kiti turi sėdėti ir klausytis. Visi turi vieną tikslą – išspręsti problemą, todėl reikia elgtis geranoriškai ir nepulti kaltinti vienas kito. Kad tą problemą išspręstume, kiekvienas turės kažkiek nusileisti. Galbūt, net visai nesusipyktume, jei visada iš pradžių stengtumėmės ramiai pasikalbėti.

### KLAUSKITE vaikų

Kaip manai, ką dar galėtume padaryti, kad išvengtume pykčių ir rastume būdų problemai išspręsti?



#### Vaikai gali sakyti:

- „Man patinka tavo pasiūlymas. Niekas neklauso, ką sakau, kai supykstu. Tai mane dar labiau supykdo.“
- „Mano mokytojas turi išklausyti, ką sako visi susipykę vaikai, ne tik vienas jų.“
- „Kai supykstu, mano mama turi klausytis, ką aš sakau.“

## PASIŠNEKĖKIME

Sašos patarimą galime pritaikyti ir mokykloje. Ji sakė: jei norime lengvai spręsti problemas „visi turim būti kantresni, nei paprastai, stengtis geriau suprasti vienas kitą ir ilgai nelaukę atsiprašyti.“ Kartais mokykloje vaikai pradeda pyktis. Būtų puiku, jei, paklausę Sašos patarimo, būtume kantresni ir supratingesni – tada ir pykčių būtų mažiau. Kai kas nors ant mūsų supyksta, nepamirškime to žmogaus išklausti, kad suprastume pykčio priežastis. Jei tai jūsų kaltė, tiesiog pasakykite „Atsiprašau“. Jei kitas žmogus negražiai su jumis elgiasi, jus erzina arba iš jūsų tyčiojasi, būtinai apie tai pasakykite suaugusiajam. Nesivėlkite į konfliktą. Papasakokite, kas nutiko, suaugusiam žmogui – jis padės tą problemą išspręsti.

### > Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu“ puslapius





# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

### COVID-19 SIENOS NEBAISIOS



#### GYVENANT STOVYKLOSE, APSAUGOTI SAVE SUNKIAU

COVID-19 valstybių sienos – nė motais. Šia liga užsikrečia žmonės visame pasaulyje. Knygelėje Arijus atskraidino vaikus į stovyklą, kurioje susigrūdę į vieną vietą gyvena daugybė žmonių.

Suaugusieji turėtų paaiškinti vaikams, kodėl Leila su kitais vaikais ten gyvena. Žmonės gali būti priversti persikraustyti į stovyklą dėl pavojingų karinių ar kitokių konfliktų jų gyvenamojoje vietoje arba jei gimtinėje trūksta maisto, įvyko potvynis, gaisras ar kitokia gamtinė katastrofa. Kad galėtų gyventi saugiai, kai kurie žmonės yra priversti persikraustyti į kitoje valstybėje įkurtą stovyklą, kiti saugumą randa stovyklose jų šalies viduje. Didžioji dauguma jų svajoja kada nors grįžti į gimtuosius namus, tačiau tai ne visada įmanoma.

Tokiose stovyklose kyla didesnė rizika užsikrėsti COVID-19. Gyvenant sausakimšose erdvėse, kur neretai trūksta muilo ir vandens, vaikams sunkiau laikytis juos nuo šio viruso saugančių taisyklių. Tokiose situacijose vaikai tampa herojais, ieškodami kūrybingų būdų apsaugoti save ir kitus. Jie gali dalintis praktiniais patarimais, kaip net ir stovyklos sąlygomis laikytis saugumo priemonių.

#### VISI MOKOMĖS TŲ PAČIŲ NAUJŲ TAISYKLIŲ

Suaugusieji turėtų paaiškinti, kad kiekvienoje stovykloje gyvena daugybė žmonių, todėl jiems ypač sunku laikytis nuo COVID-19 saugančių reikalavimų. Nors Leilai tai daryti sunkiau nei kitiems vaikams, ji vis tiek iš visų jėgų stengiasi laikytis tų pačių saugumo taisyklių – tai daro ir dėl savęs, ir dėl kitų.







## 6-asis PAŠNEKESYS

PASIŠNEKĖKIME 

Arijus nuskraidino Sarą ir Salemą į tolimus kraštus. COVID-19 nepripažįsta valstybių sienų. Sargdindamas žmones kur tik pasirodo, šis virusas keliauja po pasaulį – iš vieno krašto į kitą, kirsdamas valstybių sienas ir užkrėsdamas namuose arba stovyklose gyvenančius žmones. Jam nesvarbi žmogaus odos spalva, amžius, religija ir tai, ar žmogus turtuolis, ar vargšas. Atidžiau pažvelgę į paveikslėlį, matysime, kad Arijus nusileido į tirštai žmonių apgyvendintą stovyklą.

KLAUSKITE vaikų 

Kaip manote, su kokiais sunkumais priversta susidurti stovykloje gyvenanti Leila, kuri nori apsisaugoti nuo viruso?



## Vaikai gali sakyti:

- „Gal jai trūksta vandens rankoms nusiplauti.“
- „Jei ten vienoje vietoje gyvena daug žmonių, jiems gali būti sunku laikytis atstumo.“
- „Jei jos mama susirgs, jie neturės kaip izoliuotis vienas nuo kito – juk gyvena toje pačioje palapinėje.“

PASIŠNEKĖKIME 

Palapinėje gyventi – nelengva, todėl Leilai bus daug sunkiau apsisaugoti save nuo koronaviruso.

Leila uždavė klausimą, į kurį man sunku atsakyti. Ji klausė: „Ar tiesa, kad galima mirti nuo koronaviruso?“ Aš taip norėčiau, kad jums gyvenime netektų patirto didelio skausmo. Paskaitykite toliau, kad sužinotume, ką į Leilos klausimą atsakė Arijus...

## &gt; Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu“ puslapius



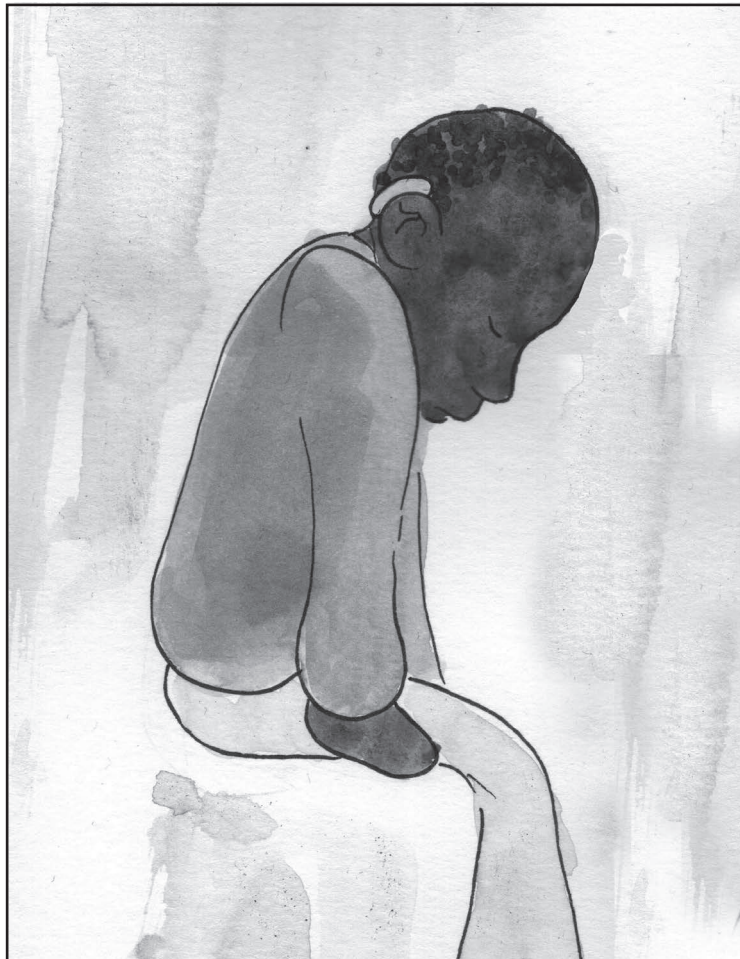
# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

### KAIP ĮVEIKTI ŠIRDGĖLĄ?

#### SUAUGUSIEJI GALI PADĖTI VAIKAMS PASIRUOŠTI NETEKČIAI

Šis PAŠNEKESYS – pats sunkiausias. Ginti vaikus, užtikrinti jų fizinį saugumą ir visais įmanomais būdais apsaugoti nuo didžiulio dvasinio skausmo yra suaugusiųjų atsakomybė. Deja, tai ne visada pavyksta. Realiam gyvenime suaugusiesiems dažnai tenka mokyti vaikus gyventi toliau net su be galo skaudančia širdimi. Nusprendę šį PAŠNEKESĮ praleisti ir nepadėti vaikams saugiai susitaikyti su realybe, suaugusieji jų tinkamai neparuoš susidūrimui su netektimi ir paliks vienus dorotis su sunkiais gyvenimo klausimais.



#### „AR TIESA, KAD GALIMA MIRTI NUO KORONAVIRUSO?“ – KLAUSIA LEILA

Sunkus ir slegiantis atsakymas į Leilos klausimą „Ar tiesa, kad galima mirti nuo koronaviruso?“ yra „TAIP“. Labai svarbu, kad suaugusieji į tokius klausimus atsakytų nuoširdžiai ir atvirai, nes taip ugdomas vaikų pasitikėjimas – jie žinos, kad jiems nebus meluojama. Kad ir kaip sunku būtų, suaugusieji turi kalbėtis su vaikais apie tai, kaip gyventi, kai šalia – mirtis. Kai kurie žmonės tam pasitelks tikėjimą ir dvasingumą. Todėl suaugusieji šio PAŠNEKESIO metu gali kalbėti ir apie jų kultūros, tradicijų ir religijos kontekste svarbius būdus netekčiai išgyventi.





## 7-asis PAŠNEKESYS

### PASIŠNEKĖKIME

Leila uždavė klausimą, į kurį atsakyti man tikrai sunku. Ji paklausė: „Ar tiesa, kad galima mirti nuo koronaviruso?“ Štai kaip Arijus jai atsakė: „Vieni žmonės susirgę beveik nieko nepajunta, bet kiti gali labai stipriai sunegaluoti. Kai kurie iš jų – ir mirti.“

Labai norėčiau, kad jums gyvenime niekada netektų jausti širdgėlos. Aš, kaip ir visa tavo šeima bei kiti tavo mylintys žmonės, darysime viską, kas mūsų galioje, kad tave apsaugotume. Tačiau, deja, mirtis yra gyvenimo dalis. Ir anksčiau ar vėliau mes visi su ja susidursime. Aš negaliu tavęs nuo to apsaugoti. Tai visų mūsų gyvenimo realybė, kuri kelia didelį skausmą. Gyvenime dažnai nutinka įvairių netikėtų ir sudėtingų dalykų, bet aš padėsiu tau susidoroti su jais visais.

Taip, kai kurie žmonės miršta nuo COVID-19. Dažniausiai tai vyresnio amžiaus žmonės arba žmonės, kenčiantys dar ir nuo kitų negalavimų. Todėl turime labai stengtis juos apsaugoti nuo užsikrėtimo. Kartais nuo COVID-19 miršta ir mamos, tėčiai, vyresnieji broliai ar seserys, net ir maži vaikai. Nors ir retai, bet taip kartais nutinka. Kartais, net ir labai saugodamiesi, žmonės vis dėlto suserga ir miršta. Niekas dėl to nekaltas. Visiems mums anksčiau ar vėliau teks patirti mylimo žmogaus mirtį.

Kai kas nors miršta, labai gerai apie tai pasikalbėti su artimu žmogumi. Gera mintis ir apkabinti vienas kitą. Pasidalinti prisiminimais apie tą, kuris mirė. Kai žmonės miršta, mes jų ilgimės. Tačiau, kai su kuo nors dalinamės prisiminimais apie su tuo žmogumi patirtas gražias akimirkas, jo nepamirštame. Taip jis lieka gyvas mūsų širdyse.

Dabar sužinosime, kokių būdų susidoroti liūdesiu, baime ar nesaugumo jausmu Sarą ir Salemą pamokė Arijus. Arijus patarė jiems galvoti apie vietą, kurioje jie kada nors jautėsi laimingi. Mintyse žiūrėti į ją, pajusti, prisiminti tos vietos kvapą. Be to, Arijus sakė, kad įsivaizduodami, jog šią vietą aplankėte su draugu, galite pasijusti dar geriau. Mintyse į tą vietą pasikviesti galite bet ką. Taigi pagalvokite, su koku svečiu norėtumėte ten apsilankyti. Kad labiau atsipalaiduotume, kol taip klajojame mintimis, siūlau kelis kartus atlikti lėto kvėpavimo pratimą, kurio anksčiau mokėmės.

Šis įsivaizdavimas gali padėti pasijausti geriau, kai esame nuliūdę ar kankina nerimas. Dabar skaitome knygelę, ir mums smagu. Todėl prisiminkime tą pabaisą koronavirusą su visomis jo kojomis – jis mums visiems kelia baimę.





## PASIŠNEKĖKIME

O dabar pabandysime suvaldyti nerimastingus jausmus, kurie apėmė. Prašau užsimerkti. Pradėkime kvėpavimo pratimą.

Man skaičiuojant lėtai ir giliai įkvėpkite, 1...2...3...4...5. Dabar sulaikykite kvėpavimą, 1...2...3... Man skaičiuojant lėtai iškvėpkite, 1...2...3...4...5.

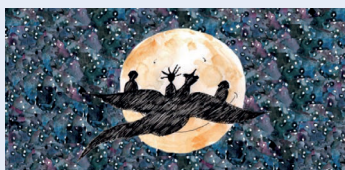
Prisiminkite momentą, kada jautėtės saugūs. Mintyse matykite tą paveikslėlį, prisiminkite, kaip toje vietoje jautėtės, koks buvo jos kvapas. O dabar įsivaizduokite, kad į tą ypatingą vietą atsivedėte svečią. Leiskite sau pasijusti saugiams. Dabar įsivaizduokite, kaip toje vietoje su savo svečiu smagiai leidžiate laiką. Įsivaizduokite, kad savo svečiui šypsotės.

Man skaičiuojant lėtai ir giliai įkvėpkite, 1...2...3...4...5. Dabar sulaikykite kvėpavimą, 1...2...3... Man skaičiuojant lėtai iškvėpkite, 1...2...3...4...5.

Nepamirškite – aš čia esu tam, kad padėčiau jums pasijusti saugiai. Visada prisiminkite – kai tik jaučiatės nelaimingi, išsigandę ar pasimetę, visada galite ateiti pas mane PASIŠNEKĖTI.

Dabar visi atsimerkime. Iš tos mintyse lankytos vietos grįžkime čia, pas vienas kitą, pas Sarą, Salemą ir Arijų. Mūsų knygelėje Arijus Leilai pasakė, kad ji – kaip ir Sara su Salemu – rūpi Arijui ir daugybei kitų žmonių. Paskaitykime, ką Leila atsakė.

### > **Perskaitykite šiuos „Mano herojus – tai tu!“ puslapius**



Leila said, "We can all care for each other!"  
"That's right, Leila," said Ario. "We can care for each other, wherever we are. Would you like to come with us on our last journey?"

Leila decided to travel with Ario and her new friends. She was glad Leila joined them because she knew that sometimes we need to support each other. They flew quietly, without words, but Leila knew her new friends cared a lot about her.





# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

# KADA ANKSČIAU UŽSIKRĖTĘS ŽMOGUS MUMS NEBEPAVOJINGAS?

## SVEIKI SUGRĮŽĘ PO COVID-19 LIGOS

Užsikrėtę koronavirusu, kai kurie žmonės smarkiai suserga, bet dauguma greitai pasveiksta. Kai jie nebegali užkrėsti kitų, pavojaus aplinkiniams nebekelia. Remiantis logika, turėtume džiaugtis, galėdami vėl su jais pasimatyti, kartu valgyti, žaisti ir bendrauti – visai taip, kaip prieš jų ligą. Kodėl tai ne visada kelia džiaugsmą? Kodėl kai kuriuos koronavirusu praeityje užsikrėtusius žmones atstumia jų šeimos nariai, draugai ir bendruomenės?



## MOKSLAS TURĖTŲ BŪTI STIPRESNIS UŽ BAIMĘ

Nors mokslas sako, kad su tokiais žmonėmis vėl saugu bendrauti, daug aplinkinių nenori rizikuoti ir laikosi nuo jų atokiau. Kartais praeityje sirgusius žmones atstumia jų bendruomenės. Kadangi niekam nėra malonu būti atstumtam, tai matydami žmonės kartais net sirgdami COVID-19 apsimeta esą sveiki, toliau eina į darbą, mokyklą ir bendrauja su aplinkiniais. Kitiems reikia išmaitinti šeimas, todėl, net ir sirgdami, jie nusprendžia dirbti toliau.

Saviizoliacija sergant padeda stabdyti viruso plitimą. Vaikai gali būti herojais ir mokyti tapti atsakingais visuomenės nariais, laiku pranešdami apie suprastėjusią savijautą, kad suaugusieji galėtų jais pasirūpinti. Sirgdami vaikai turi mokyti rodyti meilę ir rūpestį mylimiems žmonėms per atstumą. Be to, jie turi būti pasiruošę į savo gyvenimus vėl priimti draugus ir šeimos narius, šiems pasveikus ir nebegalint nieko užkrėsti.





## 8-asis PAŠNEKESYS

### PASIŠNEKĖKIME

Jausdamiesi saugūs ir žinodami, kad jai rūpinamasi, Sara, Salemas ir Leila lekia aplink pasaulį. Keliauninkams vėl nusileidus žemėn, Arijus juos supažindina su Kimu, kuris papasakoja, kaip jautėsi pats sirgdamas COVID-19.

### KLAUSKITE vaikų

Pirma man į galvą šovusi mintis buvo: „Kaip gerai, kad nebuvo su Kimu, kai jis susirgo.“ Kaip manot, kodėl taip pagalvojau?

#### **Vaikai gali atsakyti:**

- „Nuo Kimo koronavirusas būtų galėjęs užsokti ant tavęs, o tu juk nenori susirgti ir numirti.“
- „Kaip gerai, kad ir manęs ten nebuvo.“
- „Niekas nenori bendrauti su žmonėmis, kurie sirgo COVID-19.“

### PASIŠNEKĖKIME

Mes žinome, kad koronavirusas – klatingas. Mes nematome, kaip lengvai jis nuo vieno žmogaus peršoka ant kito. Šis virusas susargdina žmones skirtingais būdais. Kai kurie stipriai suserga, o kiti – tik lengvai sunegaluoja. Kartais net visai nesimato, kad žmogus savyje tą virusą nešioja. Ne visi apsirgę apie tai papasakoja kitiems žmonėms ir nusprendžia tai laikyti paslapyje. Kartais aplinkiniai atstumia susirgusius žmones, todėl jie ir slepia savo ligą, nenorėdami prarasti savo draugų. Kad visi galėtume nuo viruso apsaugoti ir apsaugoti kitus, labai svarbu pasakyti: „Aš blogai jaučiuosi. Man reikia tavo pagalbos“ – iš karto, kai tik prastai pasijaučiame.

### KLAUSKITE vaikų

Kaip mes galime visus paraginti, kad tik susirgę, iš karto pasakytų apie tai kitiems?

#### **Vaikai gali atsakyti:**

- „Galim pasakyti, kad jų neatstumsime.“
- „Galim pasisiūlyti padėti – pavyzdžiui, nupirkti maisto jiems sergant.“

### PASIŠNEKĖKIME

Kaip gerai, kad koronavirusas nelieka žmogaus kūne amžinai. Kai praeina laikotarpis, kai žmogus dar gali užkrėsti kitus, galime būti ramūs – koronavirusas iš jų į mūsų kūną nebepateks. Jie tampa lygiai tokiais pačiais žmonėmis, kokie buvo prieš susirgdami. Vėl saugu su jais kalbėtis, žaisti ir leisti laiką visiems drauge. Jei kiti žinos, kad mes juos palaikysime ir padėsime net jiems susirgus, žmonės nebijos kitiems pasakyti, kad pradėjo negaluoti. Juk yra tiek daug gražių ir saugių būdų savo paramai parodyti. Suaugusieji savo palaikymą gali parodyti, sergantiems žmonėms nupirkdami maisto ir vaistų bei už juos atlikdami tam tikrus darbus. Tiek suaugusieji, tiek vaikai gali paskambinti sergantiems žmonėms ir pasakyti, kad galvoja apie juos ir jų ilgisi. Vaikai gali elgtis kaip Leila ir jiems po langais dainuoti daineles. Svarbiausia nepamiršti ligoniais pasirūpinti – ypač jei jie yra vyresnio amžiaus arba gyvena vieni.

## PASIŠNEKĖKIME

Grįžkime prie mūsų istorijos – ji jau eina į pabaigą. Arijus paguldo Sarą atgal į lovelę. Mergaitės kelionė aplink pasaulį baigėsi. Kelionės pradžioje Sara buvo išsigandusi ir galvojo, kad koronavirusas pagrobė iš jos visą jos gyvenimą. Bet ji norėjo būti heroje, apsaugoti save ir visiems pasaulio vaikams pasakyti, kad jie irgi saugotųsi. Eidama miegoti, mergaitė dar nežinojo, kaip tai padaryti. Arijui atsisveikinant, Sara sako: „Tu esi mano herojus.“ Man rodos, Arijus nusišypsojo, jai atsakydamas: „Sara, tu irgi esi mano herojė.“

## KLAUSKITE vaikų

Ką Arijus ir Sara padarė, kad tapo herojais?

### Vaikai gali sakyti:

- „Jie viso pasaulio vaikams papasakojo, kaip apsaugoti nuo koronaviruso ir juo neužsikrėsti.“

## PASIŠNEKĖKIME

Jie buvo herojai, nes nusprendė keliauti aplink pasaulį, kad visiems vaikams praneštų, ką reikia daryti ir kaip elgtis, kad neužsikrėstų koronavirusu ir nuo to apsaugotų kitus.

## KLAUSKITE vaikų

Apie kokius apsaugojimo būdus sužinojo visi vaikai?

### Vaikai gali sakyti:

- „Kad reikia plauti rankas vandeniu su muilu.“
- „Būti namuose.“
- „Jei einame į lauką, kol nenusiplausiu rankų, negalima čiuPINėti akių ar nosies.“
- „Einant iš namų reikia užsidėti kaukę.“



## PASIŠNEKĖKIME

Jei norime neužsikrėsti koronavirusu, turime nepamiršti laikytis visų šių saugumo taisyklių:

- Daug kartų per dieną plauti rankas vandeniu su muilu
- Akis ir nosį liesti tik nuplautomis rankomis
- Būti namuose arba netoli jų, jei išeiname į lauką pažaisiti
- Vengti žmonių susibūrimų
- Išeinant iš namų, užsidėti kaukę
- Išėjus iš namų, laikytis atstumo nuo kitų žmonių
- Grįžus į mokyklą, laikytis joje taikomų saugumo taisyklių

Jei vis dėlto užsikrėsite koronavirusu ar pajusite simptomus (kurie gali tai rodyti, kad užsikrėtėte) – būkite tikri herojai ir elkitės atsakingai. Iš karto tai pasakykite savo artimiesiems žmonėms, kad apsaugotumėte juos nuo užsikrėtimo. Jei žinote žmonių, kurie serga, pasiūlykite jiems paramą ir pagalbą. Galiausiai – kai jie pasveiks, vėl būkite ir bendraukite su jais taip, kaip anksčiau.

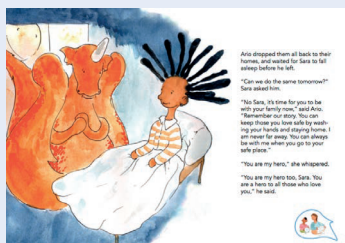
## KLAUSKITE vaikų

Ar norite ko nors paklausti apie tai, ką perskaitėme ir apie ką kalbėjomės?

## PASIŠNEKĖKIME

Tik suvieniję jėgas galime apsaugoti save ir kitus. Grįžkime pas Sarą. Ji jau lovoje...

### > Perskaitykite šį „Mano herojus – tai tu“ puslapį





# „ARIJUS“

## INFORMACIJA SUAUGUSIESIEMS

### JŪS ESATE HEROJAI!

#### SUAUGUSIEJI, AČIŲ JUMS!

Knygelė perskaityta. Vaikams suteikėte daug naudingos informacijos, kuri padės jiems nuo koronaviruso apsaugoti save ir kitus.

Galite didžiuotis, kad dabar jūsų vaikai gali tapti tikrais HEROJAI ir padėti apsaugoti pasaulio žmones.

Prašome nenustoti šnekėtis su vaikais šioje knygelėje nagrinėtomis temomis ir dalintis jos skleidžiamomis žinutėmis.





## 9-asis PAŠNEKESYS

### PASIŠNEKĖKIME

Man patinka šis paskutinis knygelės paveikslėlis, kuriame apsikabinusios šypsosi Sara ir jos mama. Knygos pradžioje Sara buvo labai nelaiminga. Dabar Sara išsišiepė iki ausų. Šnekėdamasi su mama, ji pasakoja apie savo patirtus nuotykius ir kelionę aplink pasaulį. Saros mama sako: „Didžiausia mano herojė esi tu.“ Sara atsako jai šypsena. Dabar Sara jaučiasi stipri – it tikra herojė – nes žino, kaip pačiai apsaugoti nuo koronaviruso ir kaip ji gali padėti apsaugoti kitiems.

### KLAUSKITE vaikų

Gal ir jūs galite pasidalinti istorijomis apie tai, kaip elgėtės it tikri herojai, save ir kitus saugodami nuo koronaviruso?



### Vaikai gali sakyti:

- „Močiutė išėjo į turgų, bet pamiršo pasiimti kaukę, kurią pagriebęs greitai jai padaviau.“
- „Kai mano tėtis sirgo COVID-19, mažasis broliukas dažnai bandydavo įsliūtkinti į kambarį, kad su juo pažaistų. Užrakinęs tėčio kambario duris, nusivedžiau brolių prie lango. Mes per stiklą tėčiui rodėme juokingas grimasas.“

### PASIŠNEKĖKIME

Kokios puikios jūsų istorijos. Jos rodo, kiek daug išmokote. Dabar, kai jau žinote, kaip galima tapti kovos su koronavirusu herojais, galite apsaugoti savo šeimos narius bei draugus ir juos pamokyti, kaip saugiai elgtis.

### JŪS esate mano herojai!

#### > Perskaitykite šį „Mano herojus – tai tu“ puslapį



## Papildomų „Mano herojus – tai tu“ šaltinių nuorodos

- „*Mano herojus – tai tu. Kaip vaikai gali prisidėti prie kovos su COVID-19!*“. Vaikams skirta knygelė daugiau nei 135 kalbomis:

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

- „*Mano herojus – tai tu. Kaip vaikai gali prisidėti prie kovos su COVID-19!*“ knygelės adaptacijos ir su ja susijusios šalių iniciatyvos:

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

- Remiantis „*Mano herojus – tai tu. Kaip vaikai gali prisidėti prie kovos su COVID-19!*“ knygele Stenfordo universiteto sukurtas animacinis filmukas:

<https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHlCkys>

Saros istorija atpasakota trumpame gražiame animaciniame filmuke. Jei turite interneto ryšį, šį vaizdo įrašą galite peržiūrėti drauge su vaikais, o vėliau pasišnekėti apie tai, ką matėte. Vaikams galite užduoti tokius klausimus: „Kas patiko šiame filmuke?“, „Ko išmokai, jį pažiūrėjęs?“ ir pan.

