Paramos vaikams centras
Children Support Centre

Žiniasklaidoje, socialiniuose tinkluose, iš artimųjų ir kitų suaugusiųjų girdėdami daug skirtingos informacijos apie karinius veiksmus Ukrainoje, vaikai ir paaugliai gali jausti didelį nerimą, jiems gali kilti įvairių klausimų. Kaip tėvams kalbėtis su vaikais apie situaciją Ukrainoje, rekomenduoja Paramos vaikams centro psichologai.

1. Kalbėtis apie vykstantį karinį konfliktą – svarbu. Kitu atveju, vaikai ir paaugliai remsis bendraamžių ir socialinių tinklų informacija, kurios gali nesuprasti ar netinkamai interpretuoti. Jie gali likti vieni su savo nerimu, baimėmis, fantazijomis.

2. Ribokite informacijos srautą. Pasitenkite, kad ypač mažesni vaikai nematytų tiesioginių transliacijų iš karo zonos ar žiaurių vaizdų. Tai juos gali stipriai išgąsdinti, kelti didelį nerimą dėl savo saugumo.

3. Apgalvokite, kaip pateiksite informacijos. Remkitės tik patvirtintais faktais iš oficialių šaltinių. Sužinoję naujos informacijos, pirmiausia patys nurimkite, kad galėtumėte kalbėti ramiu balsu.

4. Nedramatizuokite situacijos ir nekelkite panikos. Girdint vaikams nereikėtų aptarinėti, kokias pasekmes pasauliui turės Rusijos karinė agresija, kaip gali keistis Lietuvos situacija ir mūsų kasdienis gyvenimas.

5. Patikinkite, kad Lietuvoje karas nevyksta. Vis priminkite vaikams ir paaugliams, kad suaugusieji (JAV ir Europos sąjungos šalių vadovai, kariai, policijos pareigūnai, medikai) daro viską, kad mes būtumėme saugūs.

6. Neapkraukite vaikų dideliu kiekiu informacijos arba visai ja nesidalinkite. Kalbant su mažesniais vaikais, nereikėtų vardinti įvairių smulkmenų. Pasitikslinkite, kaip jie supranta, tai kas vyksta. Jeigu matote, kad vaikas nieko nežino ir visai tuo nesidomi, nepasakokite jam apie karą. Paauglių paklauskite, ką jie jau žino apie situaciją Ukrainoje, aptarkite ir patikslinkite jų turimas žinias bei šaltinius.

7. Kiek įmanoma aiškiau, atsakykite į klausimus. Darželinukai ir pradinukai gali daug kartų klausti tų pačių dalykų. Kantriai, kuo tiksliau, jiems suprantamai ir visada atsakykite. Į klausimą, kodėl vyksta karas, gali atsakyti: „Smurtas nėra geras būdas išspręsti konfliktą, svarbu ieškoti susitarimo, tačiau ne visuomet pavyksta ir žmonės padaro klaidingus sprendimus. Kartais net neįmanoma suprasti, kodėl jie taip pasielgia“.

8. Paskatinkite vaikus įvardinti, kaip jaučiasi. Paklauskite, kas gąsdina, neramina vaiką. Patikinkite, kad normalu jausti nerimą, baimę, pyktį. Pasikalbėkite apie tai, kas jums padeda nusiraminti: kvėpavimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su artimuoju ar pan.

9. Išlaikykite įprastą dienotvarkę ir rutiną. Kuo daugiau aiškių, kontroliuojamų dalykų vyksta kasdieniame gyvenime, tuo vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

10. Aptarkite šeimos vertybes ir kaip galėtumėte padėti Ukrainos žmonėmTai gali būti finansinė parama ar aukojami daiktai. Mažesni vaikai savo palaikymą gali išreikši piešiniuose. Kai žino, kad gali padėti, vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

11. Pasitarkite su psichologu „Tėvų linijoje“ (8 800 900 12). Paramos vaikams centro psichologai telefonu nemokamai patars, kaip pasikalbėti su vaiku apie karą, kaip tinkamai reaguoti į jo pasikeitusį elgesį, kaip patiems tėvams suvaldyti savo nerimą.

- - -

Apie Paramos vaikams centrą

Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinępagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antrasžingsnis“, „Vaikystė be smurto“,
„
Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.

- - -

Daugiau informacijos:

Vaida Stoškuvienė

Paramos vaikams centro komunikacijos specialistė

Mob. tel. 8 618 84879, el. p. vaida.stoskuviene@pvc.lt

http://www.pvc.lt/lt/naujienos/728-kaip-su-vaikais-ir-paaugliais-kalbetis-apie-kara-ukrainoje

{backbutton}