



KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS APIE KARĄ

Patarimai tėvams, globėjams ir pedagogams

1. Kalbėtis su vaikais apie karą - svarbu

Jei to nedarome, vaikai ir paaugliai gali remtis iš bendraamžių ar socialinių tinklų gauta informacija, kuri neretai gali būti pateikiama taip, kad sukeltų stiprias emocijas, bet ne visuomet yra paremta faktais ir atspindi realią situaciją. Vaikai, paveikti tokios informacijos, gali likti vieni su savo baimėmis, nerimu ir vaizduotės sukurtais scenarijais.

2. Kaip pradėti pokalbį

Pokalbį pradėkite, kai patys esate ramūs ir jaučiate, kad galite kalbėti karo tema. Jei reikia – pirma patys su kuo nors pasikalbėkite. Pernelyg nesureikšminkite šio pokalbio ir tiesiog įtraukite jį į įprastas jūsų šeimai bendras veiklas ar dienos aptarimą. Vaikams kartais lengviau atsiverti, kai rankos užimtos kokia nors nesudėtinga, didelio susikaupimo nereikalaujančia veikla (svoidant kamuolį, gaminant maistą, piešiant ir pan.). Jei įmanoma, kalbėdami stenkitės būti vaiko akių lygyje.



**Higienos
institutas**



3. Išklauskite ir išgirskite vaiką

Pirma pasiteiraukite paties vaiko: „Ką tu žinai apie tai, kas vyksta?“. Leiskite vaikui išsikalbėti ir išsakyti savo mintis ar nuogąstavimus. Nepertraukinėkite, nekartokite informacijos – tiesiog išklauskite. Pasidalykite, kas jums patiems padeda nusiraminti: gilus kvėpavimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su artimaisiais.

4. Gerbkite vaiko nuomonę

Gerbkite vaiko nuomonę – priimkite ją ir jokia būdu nesakykite, kad karas nėra vaiko reikalas. Jei reikia, stenkitės švelniai pakoreguoti vaiko požiūrį, remdamiesi tikrais ir patikrintais faktais. Nenustebkite dėl netikėtų vaiko reakcijų, pavyzdžiui, juoko kalbant apie karą – po tokiomis emocijomis dažnai slepiasi sudėtingi jausmai, kuriuos vaikas tokiu būdu bando išbūti ar nuo jų apsiginti.

5. Kalbėkite vaikams suprantama kalba

Pritaikykite savo žodžius prie vaiko amžiaus ir suvokimo lygio. Venkite perteklinių detalių, ypač kalbėdami su jaunesniais vaikais. Atsakydami į klausimus remkitės tik patikimais informacijos šaltiniais. Kalbėdami su paaugliais pasidomėkite, kokią informaciją jie jau žino ir iš kur ją gavo – padėkite atskirti patikimus šaltinius nuo klaidinančių ar gąsdinančių. Taip pat venkite šališkumo, kaltinimų ar griežtų nuostatų, nes tai gali sustiprinti vaiko nerimą, kelti painiavą ar stabdyti jį dalytis mintimis sudėtingomis temomis su Jumis apskritai.

6. Ribokite informacijos srautą

Vaikai ypač jautriai reaguoja į vaizdinę ir garsinę informaciją. Stenkitės apsaugoti juos nuo smurto vaizdų ar tiesioginių transliacijų iš karo veiksmų zonų žinias žiūrėdami be mažesnių vaikų ir nepalikdami fone įjungto televizoriaus. Tokie vaizdai gali stipriai išgąsdinti, sukelti nerimą dėl savo ir artimųjų saugumo bei ilgalaikį nesaugumo jausmą.





Informaciją parengė
HIGIENOS INSTITUTO
Psichikos sveikatos centras

Dėl emocinės paramos ar
psichologo konsultacijos
skambinkite numeriu
1809

Daugiau apie pagalbos
galimybes sužinokite
[www.pagalbasau.lt/
gaukpagalba](http://www.pagalbasau.lt/gaukpagalba)

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

7. Perteikite informaciją ramiai ir aiškiai

• Venkite paniką keliančių pasakymų ir dramatinizavimo, ypač vaikų akivaizdoje. Nereikia aptarinėti galimų geopolitinių pasekmių ar spekuliuoti, kaip karas paveiktų mūsų kasdienybę. Svarbiausia – išlikti ramiems ir suteikti vaikui saugumo jausmą.

8. Užtikrinkite vaikui saugumą

• Pabrėžkite, kad vaikas šiuo metu yra saugus. Paaiškinkite, jog yra daug žmonių – vadovų, karių, policininkų, medikų ir kitų, kurie rūpinasi, kad visi būtų apsaugoti. Galite pasakyti: „Yra daug žmonių, kurie stengiasi, kad visi būtume saugūs.“

9. Palaikykite įprastą dienotvarkę

• Rutina vaikui sugrąžina kontrolės ir saugumo pojūtį. Įprasta dienotvarkė, reguliari mityba, miegas, žaidimai ar buvimas su šeima padeda mažinti įtampą. Taip pat ir patys nepamirškite savo rutinos.

10. Paaiškinkite, ką daryti, jei prasidėtų kariniai veiksmai

Ramus ir aiškus paaiškinimas padeda vaikui jaustis saugiai net ir neapibrėžtose situacijose. Pasikalbėkite, ką šeima darytų iškilus realiai grėsmei: kur eitumėte, kaip elgtumėtės, kas pasirūpintų jūsų saugumu. Pabrėžkite, kad yra aiškus planas ir kad suaugusieji žino, kaip elgtis. Galite pasakyti: „Mes viską aptarėme ir žinome, ką daryti. Svarbiausia – būti kartu ir klausyti nurodymų.“ Kalbėkite ramiai, užtikrintu tonu, vengdami gąsdinimo. Stenkitės informaciją pateikti taip, tarsi tai būtų paprasta kasdienio gyvenimo pamoka ar susitarimas.

11. Nevenkite kreiptis pagalbos

• Jei vaikas ar paauglys ilgiau nei kelias savaites jaučia nuolatinį nerimą, itin jautriai reaguoja į įvairias situacijas, jam kyla noras užsisklęsti savyje, verta pasitarti su vaikų psichologu ar psichiatru.

Nepamirškite:

Jūsų ramybė – svarbiausia atrama vaikui. Vaikai mokosi ir vertina situacijas stebėdami Jus.