

Kaip su vaikais / paaugliais kalbėtis apie karą Ukrainoje



1. Išklauskite vaiką/paauglį.

Vaikai / paaugliai gali gauti daug informacijos iš socialinės medijos, draugų. Šios informacijos daug ir kartais ji Jūsų vaikui/paaugliui gali sukelti sunkius jausmus. Svarbu, kad vaikas/paauglys turėtų erdvę, kurioje galėtų išsakyti ką galvoja, ką jaučia. Svarbu paminėti, kad vaikas/paauglys gali turėti kitokią nuomonę nei Jūsų, svarbu ją priimti.

Vaikai/paaugliai gali jausti nerimą dėl karinio konflikto ir tai visiškai normalu. Svarbu, kad vaikai/paaugliai šioje situacijoje jaustų šeimos paramą, šilumą, stabilumą. Gali padidinti vaiko/paauglio saugumo jausmą – jausmų patvirtinimas (pvz., „normalu jausti nerimą, baimę tokioje situacijoje“).

2. Suteikite paramą savo vaikui/paaugliui.



3. Apgalvokite, kokią informaciją pateiksite vaikui/paaugliui.

Vaikai/paaugliai daug daugiau žino, jaučia nei mums, suaugusiems, atrodo. Tačiau kalbėdami apie karinį konfliktą, karą, reikia atsizvelgti į vaiko/paauglio amžių. Kalbėdami su vaiku/paaugliu pateikite tik apibendrintą, faktinę informaciją. Mažiesiems vaikams pakanka žinoti, kad šalys kariauja. Vyresniems vaikams reikia platesnio fakto aptarimo. Tiek gilinimasis į karinio konflikto, karo detales, tiek draudimas kalbėti šia tema vaikams/paaugliams gali sukelti papildomo nerimo.

Pasistenkite, kad vaikai/paaugliai nematytų tiesioginių transliacijų iš karo zonos. Mažesniems vaikams pakanka Jūsų socialinių tinklų, televizijos pateikiamos informacijos kontrolės. Vyresniems vaikams reikia susitarimų, kurie galbūt ribotų laiką socialiniuose tinkluose ir/ar apribojimą kai kurių socialinių tinklų. Svarbu suprasti, kad tai neturėtų būti visišką socialinių tinklų apribojimas.

4. Ribokite informacijos srautą.



5. Išlaikykite įprastą dienotvarkę, tęskite šeimos ritualus.

Vaikams/paaugliams, kaip ir suaugusiems, svarbu jausti, kad jie gali kontroliuoti savo gyvenimą. Šeimos rutina, šeimos ritualai padeda vaikui/paaugliui jaustis saugesniam, sumažinti įtampą – padidina jaučiamos kontrolės jausmą. Kiekviena šeima turi savo rutiną, ritualus. Nebūtina galvoti naujų, specialių dalykų.

Vaikui/paaugliui, kuris jaučia nerimą, gali padėti ne tik sunkių jausmų aptarimas su tėvais, faktinės informacijos sužinojimas, bet ir vaiko/paauglio dėmesio nukreipimas nuo karinio konflikto, karo, į kitas veiklas. Jūs sau ir savo vaikui/paaugliui galite padėti nukreipti dėmesį nuo karinio konflikto tokiais būdais: išeidami pasivaikščioti, žiūrėdami filmą, žaisdami stalo žaidimus, skaitydami knygą, darydami kartu valgyti, klausydami muzikos, grodami, piešdami, spalvindami ir pan.

6. Padėkite sau ir savo vaikui/paaugliui.



Naudingos programos, kurios yra susijusios su emocine sveikata

Programėlė „Ramu“

Programėlė – tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada su tavimi. Tuo pačiu tai ir kasdienis pagalbininkas mokantis nurimti, atsipalaiduoti. Čia lavinsi savipagalbos įgūdžius, kurie ilgainiui padės savarankiškai įveikti panikos atakas bei sumažinti nerimą.



Programėlė „Atsipūsk“

Tai dėmesingumo praktikų ir meditacijų rinkinys, kuris tau padės įveikti stresą, sušvelnins nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą.



Programėlė „Mindletic“

Mūsų tikslas - kurti palaikymo ir vienybės kultūrą, skatinti dialogą ir motyvuoti nuolatinį rūpinimąsi savimi. „Mindletic“ programėlė yra saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba sertifikuotu psichologu video skambučio būdu, kad ir kur bebūtum.



Programėlė „Pagalba sau“

Ši programėlė leidžia žymėti ir stebėti savo emocinę būklę, pateikia naudingos informacijos ir pratimų, lavinančių emocijas. Taip pat joje galima rasti psichologinės pagalbos linijų kontaktus, o interaktyvus žemėlapis rodo, kur yra įsikūrę artimiausi psichologinę pagalbą teikiantys centrai.



Tinklaidė „Ai viskas gerai“

Pokalbiai tylia tema - apie psichinę mūsų sveikatą. Apie tas būsenas, kai atsakome "ai, viskas gerai...", nors gerai nebūna. Kalbėsime su srities ekspertais, sunkumus patyrusiais ir jų artimaisiais. Tam, kad pažintume save ir padėtume sau.

ai viskas gerai

psichologinės pagalbos linija

Tinklaidė „Ryšys“

„Ryšys“ - apie šiuolaikinę tėvystę ir motinystę, tėvų psichinę sveikatą, motinystės ir gimdymo psichologiją, kasdienes tėvystės iššūkius.

ryšys

Tinklaidė „Tilviko Lizdas“

„Tilviko Lizdas“ – tinklaidė apie psichologiją, gyvenimą ir dalykus. Taip pat apie santykius su savimi, kitais ir pasauliu. Paprastai ir kiek įmanoma visapusiškiau. Tilviko Lizdą kuria ir veda psichologas Julius Tilvikas.



Tinklaidė „Dialogas“

Dialogas - dviejų psichologų (Vitalijaus Gafurovo ir Gedimino Tumėno) podkastas apie psichologiją ir įvairias jai artimas temas.



Tinklaidė „Kalba Mamos“

„Kalba Mamos“ – apie motinystę ir pačius įvairiausių jos atspalvių kasdienybėje kalba mamos. Tinklaidę kuria Marija Keršanskienė.



Tinklaidė „Prie lentos“

Lietuvoje tinklaidė apie švietimą „Prie lentos“. Tinklaidė skirta visiems, kurie kada nors mokėsi arba vis dar mokosi mokykloje.

