

Kaip kalbėtis su vaiku dėl emocinių išgyvenimų karo metu? (skirta tėvams)

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. Pasistenkite, 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 informaciją. 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, galite 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 žmonėms. Tai gali būti finansinė parama ar aukojami daiktai. Mažesni vaikai savo palaikymą gali išreikšti 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 pasikeitusį vaiko elgesį, kaip patiems tėvams suvaldyti savo nerimą.

Emocinės pagalbos gavimas

Psichologinę pagalbą ir psichikos sveikatos paslaugas galima gauti įvairiai:

- Jei jauti emocinius sunkumus ir nori su kažkuo pakalbėti čia ir dabar, gali kreiptis į **emocinės paramos tarnybas** (parama telefonu ar internetiniu susirašinėjimu).
- Nemokamas psichologo konsultacijas be gydytojo siuntimo gali gauti **psichikos sveikatos centre** arba **visuomenės sveikatos biure**.

- **Visuomenės sveikatos biure** organizuojami streso ir emocijų valdymo ir kiti psichologinį atsparumą, gerovę stiprinantys užsiėmimai grupėse, vyksta savitarpio paramos grupių veikla.

- Jei reikalinga pagalba dėl psichikos ir elgesio sutrikimo, kreipkitės į **gydytoją psichiatrą psichikos sveikatos centre**, kuris įvertins psichikos sveikatos būklę ir nustatys diagnozę, bei skirs reikiamą gydymą (vaistus ir/ar psichologines konsultacijas).

- Esant reikalui, gydytojas gali siūsti gauti specializuotas paslaugas **ligoninėje** arba **dienos stacionare**, arba skirti psichoterapiją.

- Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, **skambinti 112**. Greitosios medicinos pagalbos specialistai pristatys asmenį į asmens sveikatos priežiūros priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta **būtinoji pagalba**.
