## **Atmintinė, kaip pasirūpinti savimi ir kaip kalbėtis su vaikais apie karą Ukrainoje**

Visų pirma, natūralu jausti baimę ir nerimą, nes galbūt bijote karo, nerimaujate dėl neapibrėžtos situacijos ir nežinote, kas bus ateityje. Tai yra natūrali būsena. Suaugusiems, labai svarbu vaikams suteikti saugumo jausmą, nes jeigu vaikai matys Jus verkiančius, kalbančius su baime ir nerimu, jie integruos tas pačias emocijas: baimę, grėsmę ir bejėgiškumą. Todėl, kai patys nesijaučiate saugūs, tai padaryti gali būti nelengva, todėl pirmiausia pasirūpinkite savimi:

1. Įsisąmoninkite, kaip Jūs jaučiatės šioje situacijoje: išsigandę, pikti, liūdni. Kas tiksliau kelia Jums tokius jausmus: ar bijote dėl savo saugumo, ar tai Jums primena anksčiau patirtus išgyvenimus, ar jaučiatės bejėgiai, kai negalite kontroliuoti situacijos.
2. Skaitykite tik patikimus straipsnius, ribokite informacijos kiekį. Suplanuokite vieną, du kartus per dieną, kada patikrinsite naujienas, o po naujienų užsiimkite kažkokia veikla, kuri jus ramintų.
3. Labai svarbu tęsti kasdieninę veiklą – darbus, mokslus, būrelius, sportą ir kitas veiklas. Įprasta rutina suteikia stabilumo, nukreipia mintis nuo neapibrėžtos situacijos, tai daugiausiai, ką galite padaryti.
4. Svarbu suvokti, kad to, kas vyksta, negalite kontroliuoti, todėl darykite tai, ką galite kontroliuoti. Kartais stengiamasi kontroliuoti išorinį pasaulį. Pasidarykite darbų, norų sąrašą, sukurkite konkrečias užduotis, kurias galite pasiekti.
5. Raskite su kuo nors pasikalbėti apie savo jausmus ir mintis, o neneikite jų.
6. Jei jaučiate, kad nerimą sunku sukontroliuoti, kreipkitės į psichologus ar pagalbos linijas.

Kalbėti su vaikais apie tokį dalyką, kaip karą yra nelengva, tačiau svarbu suprasti, kad vaikai girdi, mato ir suvokia daug daugiau dalykų, nei Jūs manote ir tos informacijos poveikis vaikus gali prislėgti, kelti nerimą, nesaugumo, neteisybės ar kitus jausmus. Jūs negalite apsaugoti savo vaikų nuo visko, ką jie girdi ir mato žiniasklaidoje, socialinėje medijoje, savo aplinkoje, todėl:

* Ribokite žiniasklaidos vartojimą, tačiau tai nereiškia televizoriaus išjungimo, vaikų išsiuntimo į savo kambarį ar tam tikrų temų vengimo jiems girdint. Vien šios priemonės neduos norimo rezultato, svarbiausias dalykas – kalbėtis ir palaikyti ryšį su vaikais, nepalikti jų vienų su neatsakytais klausimais, nesaugumo jausmu.
* Skatinkite vaikus kalbėti ir išsakyti tai, ką jaučia, ką galvoja apie sudėtingus įvykius. Nepamirškite būti atviri ir daugiau klausykitės, ką Jums sako vaikas, neskubėkite vertinti ir siūlyti savo nuomonės. Taip pat prisiminkite, kad visada geriau pateikti vaikams tik tiek informacijos, kiek jie klausia ir kiek gali suvokti pagal savo amžių.
* Kalbėkite su vaikais apie nelaimes pagal jų amžių. Neapsigaukite, kad maži vaikai nieko nesupranta, o paaugliai jau ir patys žino, kaip sukasi pasaulis, tai - klaida. Svarbu girdėti ir rūpintis bet kokio amžiaus vaikais, puoselėti stiprų tarpusavio ryšį, emocinį bendravimą. Baimė neturi amžiaus, o bejėgiškumas gali įsitvirtinti bet kuriame iš mūsų vaikų.
* Patikinkite, kad Lietuvoje karas nevyksta.
* Į klausimą, kodėl kariaujama, 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“.
* Paklauskite, kas gąsdina, neramina vaiką. Patikinkite, kad normalu jausti nerimą, baimę, pyktį. Kartu ieškokite būdų, kurie padėtų jausmus išreikšti, nusiraminti, pateikite savo nusiraminimo pavyzdžių.
* Išlaikykite įprastą dienotvarkę ir rutiną.

Daugiau patarimų, kuriuos paruošė Paramos vaikams centras galite rasti ir čia <http://www.pvc.lt/lt/naujienos/728-kaip-su-vaikais-ir-paaugliais-kalbetis-apiekaraukrainoje?fbclid=IwAR2c7x0vSXS9Om0vMRipnSplsMWBS9ebVcM93VAkFoOxsjvyRCfzqiczx9k>

Parengė Elektrėnų l/d „Pasaka“ psichologė Raminta Bartusevičienė