

Kaip kalbėti su vaikais krizės situacijoje ir jiems padėti

Pateikiamos rekomendacijos skirtos tėvams (globėjams, rūpintojams) ir kitiems suaugusiesiems, bendraujantiems su vaikais. Kaip kalbėti su vaikais krizės situacijoje, kokio pobūdžio informaciją jiems suteikti, pristatoma keletas būdų kaip padėti vaikui nurinti bei padėti jam priimti kylančius jausmus.

Skirkite laiko savo pačių jausmams ir išgyvenimams

Jeigu jaučiate didelį nerimą, paniką, tai nėra tinkamiausias laikas kalbėtis su vaiku.

Prieš kalbėdami su vaiku, pakalbėkite apie jus neraminančius išgyvenimus su kitais suaugusiais.

Kalbėkite su vaiku ir suteikite jo amžiu atitinkančią informaciją

Vengimas kalbėti apie kažką gali priversti vaikus jaudintis.

Neperkraukite informacijos gausa.

Būkite sąžiningi ir nuoširdūs, atsakydami į vaikų klausimus.

Išgirskite, pastebėkite vaiko nerimą ir padėkite jam nurinti

Sužinokite, ko reikia, kad vaikas jaustųsi saugus.

Žaiskite su vaiku.

Paaiškinkite vaikui, ką jūs ir kiti žmonės daro dėl jo ir visų saugumo.

Suteikite vaikui kontrolės jausmą.

Atspindėkite vaiko jausmus.

Išbandykite relaksacinius pratimus.

Nuraminkite, paguoskite vaiką, jeigu reikia, tačiau nežadėkite to, ko negalite kontroliuoti

Šiuo laikotarpiu vaikui gali ypatingai prireikti jūsų pagalbos, nuraminimo. Pasistenkite suprasti vaikus, jų išgyvenimus.

Susidarykite dienotvarkę ir jos laikykitės

Dienos ritmas, pastovumas ir žinojimas, kas bus artimoje ateityje, suteikia vaikui saugumo jausmą.

Ribokite informacijos kiekį

Nuolatinis domėjimasis situacija gali sukelti bejėgystės, nesaugumo, nerimo jausmus.

Vaikams reikia, kad suaugusieji leistų laiką kartu su jais be visų gąsdinančių vaizdų ekranuose.

Venkite vaikų ir tėvų atskyrimo

Esant būtinybei atskirti vaiką nuo tėvų, svarbu užtikrinti, kad bus asmenys, kurie pasirūpins vaiku.

Svarbu palaikyti reguliarų kontaktą tarp vaiko ir tėvų.



Mokyklos psichologė Jurgita Suslavičienė

Perengta pagal NŠA rekomendacijas