

# KAIP SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS KALBĖTIS APIE KARĄ UKRAINOJE?



- 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 nurimkite patys, 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.**  
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, pasivaikščiavimas, 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.

Informaciją parengė Paramos vaikams centras.

Dėl emocinės paramos ar psichologo konsultacijų skambinkite numeriu **1809**

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



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

pagalba  
sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK