

Informacija apie karą gąsdina ir vaikus, ir suaugusiuosius – ypač jos perteklius. Tikriausiai nė nereikia tikėtis, kad vaikai neišgyvens jokių jausmų esamoje situacijoje. Ypač, kad dalis vaikų su tokio pobūdžio medžiaga susiduria pirmą kartą.

Per didelis informacijos kiekis, pamatyti karo zonos vaizdai gali stipriai neigiamai paveikti ir paauglius, ir ypatingai mažesnius vaikus. Tai gali daryti įtaką vaiko mitybos bei poilsio režimams, mokymuisi, santykiams su aplinkiniais.

Visgi yra maži dalykai, ką gali padaryti suaugusieji, kad vaikai jaustųsi kuo mažiau paveikti informacijos apie karą srauto ir išgyventų mažiau nerimo:

👉 Ribokite naujienų apie karą srautą. Yra vertinga naujienų skaitymui ar klausymui suplanuoti tam tikrą laiką dienoje, o kitu laiku dirbti įprastus darbus ir užsiimti įprastomis veiklomis.

👉 Neapsigaukite, kad maži vaikai būdami prie veikiančio TV „nesiklauso“ ar „negirdi“ jo, nes tuo metu žaidžia. Vaikai girdi. Dar daugiau – vaikai stebi mūsų elgesį ir pastebi mūsų nerimo ženklus. Tad net jei vaikai žinių nesiklauso, bet jų šeimos suaugusieji yra „paskendę“ informacijos sraute, jaučia baimę ar nerimą – vaikai taip pat nerimaus, jei ne dėl karo, tai dėl pasikeitusio suaugusiųjų elgesio.

👉 Apskritai derėtų vengti informacinio triukšmo (pvz. palikti nuolatos įjungtą televizorių su naujienomis). O jei klausotės ar žiūrite daug naujienų – stebėkite vaiko elgesį, girdėkite jo klausimus ir atkreipkite dėmesį į padidėjusio nerimo ženklus.

👉 Vyresni vaikai, pvz. paaugliško amžiaus, jau ir patys gali ieškoti informacijos, diskutuoti karo tema su bendraamžiais. Yra svarbu paklausti vaikų, ar jie kažką kalbėjo apie karą mokykloje, ką jis pastaruoju metu girdi šia tema.

👉 Mažesni vaikai karo temą gali piešti ar žaisti – žaidimas, piešimas, kūrybinė veikla yra mažų vaikų „kalba“, kuria jie kalba apie jiems svarbius dalykus. Tai natūralu ir tikrai nereikia drausti, ar prašyti vaiko piešti „malonesnius“, „smagesnius“ dalykus. Jei matote, kad vaikui karo tema tapo aktuali – pakalbėkite apie tai.

👉 Pokalbį galite pradėti paprastu pastebėjimu: „Pastebėjau, kad vėl žaidei karą. Noriu su tavimi pasikalbėti apie karą. Ką esi girdėjęs apie karą, vykstantį Ukrainoje?“. Jei vaikas nenorės apie tai kalbėti – tikrai nereikia versti. Tačiau jūsų iniciatyva siųs žinutę vaikui, kad kilus klausimams ar nerimui, jis gali ateiti pokalbio pas jus.

👉 Kiek įmanoma labiau išlaikykite įprastas rutinos veiklas (darbas, mokyklas, būreliai) ir būtinai dienos metu skirkite laiko maloniems užsiėmimams – pasivaikščiavimui, bendram žaidimui su vaiku, bendrai vakarienei be televizoriaus ar radijo naujienų.