DĖL TRAUMOJANČIOS SITUACIJOS, SUSIJUOSIOS SU ĮVYKIAIS UKRAINOJE

Gerbiami mokyklų bendruomenių nariai,

Prasidėjus karo veiksmams Ukrainoje daugeliui iš mūsų, ypač vaikams, kyla su tuo susijusių sunkių minčių, stiprių jausmų – nerimo, baimės, pykčio, nesaugumo. Kalbėti šia tema dažnam skausminga ir sunku. Nuo mūsų, suaugusiųjų reakcijų ir elgesio priklauso vaikų emocinė savijauta, saugumo jausmas, todėl labai svarbu kalbėti su vaikais šia tema, tinkamai atsakyti į jiems kylančius klausimus.

Kalbant su vaikais svarbu laikytis šių principų:

išlikti ramiam;

pripažinti faktus, kad karo veiksmai prasidėjo;

pateikti apie įvykius tik patikimą informaciją, nesiekiant jos sustiprinti dar labiau gąsdinančiais vaizdais ar pasakojimais;

atsakyti į vaikų klausimus kiek galima aiškiau, atsižvelgiant į jų amžių;

pasidalinti savo jausmais ir padėti vaikams suprasti ir įvardinti jų pačių jausmus.

Patys laikykitės įprasto gyvenimo ritmo ir padėkite vaikams išlaikyti kasdienę rutiną.

Jeigu jaučiate, kad sunku padėti vaikui ir susitvarkyti su savo jausmais, galite kreiptis konsultacijai į Vilniaus pedagoginės psichologinės tarnybos psichologus tel. (85) 2650908, darbo dienomis nuo 8.00 val. iki 17.00 val. (pietų pertrauka 12.00-12.45 val.).

Irina Blažienė, Vilniaus pedagoginės psichologinės tarnybos direktoriaus pavaduotoja pedagoginiam psichologiniam darbui