

Kaip kalbėti su vaikais po sukrečiančių įvykių?



GALIMA KONSULTUOTIS SU
TRAKŲ PEDAGOGINĖS
PSICHOLOGINĖS TARNYBOS
PSICHOLOGAIS

SUSISIEKITE

+370-528-41001

rastine@trakuppt.lt



1. **Kalbėkite ramiai**

Vaikas pirmiausia stebi ne situaciją, o jus.

Kalbėkite kuo ramiau, net jei patys jaučiate įtampą.

Vietoj:

- „Čia siaubas...“

Geriau:

- „Buvo netikėta, bet dabar viskas gerai.“

2. **Išklausykite vaiką**

Paklauskite:

- „Ką pagalvojai, kai išgirdai signalą?“
- „Ar buvo baisu?“
- „Ką apie tai girdėjai?“

Neskubėkite taisyti ar raminti. Pirmiausia – išklaustyti.



3. Priimkite emocijas

Vaikui svarbu girdēti, kad jo jausmai normalūs.

Tinka:

- „Suprantu, kad išsigandai.“
- „Tokiose situacijose daug kas jaučia nerimą.“

Netinka:

- „Nëra ko bijoti.“
- „Baik čia.“

4. Aiškinkite trumpai ir paprastai

Vaikams nereikia daug detalių.

Svarbiausia žinutė:

- „Tokie signalai skirti žmonių saugumui. Suaugusieji žino, ką daryti.“



SVARBU:

- Mažiau gąsdinančios informacijos

Po tokių įvykių vaikams nereikia:

- nuolat girdėti naujienų,
- suaugusiųjų panikos,
- baisių komentarų ar vaizdų internete

Grąžinkite saugumo jausmą

- Labiausiai ramina paprasti dalykai:
- apkabinimas,
- buvimas kartu,
- įprasta rutina,
- ramus vakaras,
- žaidimas ar arbata.



**Svarbu, kad vaikas gautų aiškią žinią, jog jis nėra vienas ir
suaugusieji juo pasirūpins, nes jie žino ką daryti**



Stebėkite vaiką artimiausiomis dienomis

Po streso vaikai gali:

- prasčiau miegoti
- būti jautresni
- daugiau bijoti, nerimauti, visko klausinėti
- nenorėti atsiskirti
- gali pasireikšti pilvo, galvos skausmai

Dažniausiai tai praeina, kai vaikas vėl pasijunta saugus.