

KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS APIE KARĄ?

5 psichologų patarimai:

1. Skirkite laiko ir išklauskite.

- Kalbėkitės su vaikais, kai jie klausia. Net jei esate užsiėmę.
- Leiskite jiems papasakoti, kaip jie supranta, ką žino, kaip jaučiasi.
- Padrąsinkite užduoti klausimų.

2. Kalbėdamiesi atsižvelkite į vaiko amžių.

- Vyresniems vaikams greičiausiai reikės daugiau informacijos. Mažesniems dažniausiai pakanka nesudėtingų paaiškinimų, pavyzdžiui, kad šalis kariauja.
- Žinokite, kas vyksta, išlikite ramūs ir nuoširdžiai atsakykite į klausimus.
- Pradėkite aiškinti nuo paprastų dalykų. Per daug detalių gali vaikus priblokšti ir sukelti nerimą.

3. Priimkite vaikų jausmus

- Kalbėkitės su vaikais apie tai, kaip jie jaučiasi.
- Svarbu, kad kalbantis vaikai jaustų jūsų paramą.
- Jie neturi jaustis nuvertinti, o jų susirūpinimas atmestas.
- Vaikai nurimsta, kai gali atvirai ir nuoširdžiai pasikalbėti apie juos slegiančius dalykus.

4. Užtikrinkite, kad karas – ne vaikų atsakomybė.

- Patikinkite, kad ne jiems reikia kažką daryti. Pasakykite, kad suaugusieji visame pasaulyje daro viską, kad išspręstų šią problemą.
- Vaikai neturi jaustis kalti dėl to, kad žaidžia, susitinka su draugais ar smagiai leidžia laiką.

5. Suteikite vaikams galimybę prisidėti.

- Pavyzdžiui, jie galėtų rašyti laiškus vietos lyderiams, kurti piešinius prašydami taikos.
- Galėdami prisidėti vaikai jaučiasi sprendimo dalyviais, o ne bejėgiais stebėtojais.