

# KAIP SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS KALBĒTIS APIE KARĀ UKRAINOJE?



## 1. KALBĒTIS APIE VYKSTANTĀ KARINĀ KONFLIKTA - SVARBU.

Kitu atveju, vaikai ir paaugliai remsis bendraamžių ir socialinių tinkļu informacija, kurios gali nesuprasti ar netinkamai interpretuoti. Jie gali likti vieni su savo nerīmu, baimēmis, fantazijomis.

## 2. RIBOKITE INFORMACIJOS SRAUTĀ.

Pasistenkite, kad ypač mažesni vaikai nematyti tiesioginių transliaciju iš karo zonas ar žiaurių vaizdų. Tai juos gali stipriai išgąsdinti, kelti didelj nerimā dėl savo saugumo.

## 3. APGALVOKITE, KAIP PATEIKSITE INFORMACIJĄ.

Remkitės tik patvirtintais faktais iš oficialių šaltinių. Sužinojė naujos informacijos, pirmiausia nurimkite patys, kad galētumēte kalbēti ramiu balsu.

## 4. NEDRAMATIZUOKITE SITUACIJOS IR NEKELKITE PANIKOS.

Girdint vaikams nereikėtų aptarinėti, kokias pasekmes pasauliu turės Rusijos karinė agresija, kaip gali keistis Lietuvos situacija ir mūsų kasdienis gyvenimas.

## 5. PATIKINKITE, KAD LIETUVOS KARAS NEVYKSTA.

Vis priminkite vaikams ir paaugliams, kad suaugusieji (JAV ir Europos Sajungos šalių vadovai, kariai, policijos pareigūnai, medikai) daro viską, kad mes būtumėme saugūs.

## 6. NEAPKRAUKITE VAIKŲ DIDELIU KIEKIU INFORMACIJOS.

Kalbant su mažesniais vaikais, nereikėtų vardinti jvairių 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 klaudingus 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, pasivaikščiojimas, pokalbis su artimuoju ar pan.

## 9. IŠLAIKYKITE ĮPRASTĄ DIENOTVARĘ IR RUTINĄ.

Kuo daugiau aiškių, kontroliuojamų dalykų vyksta kasdieniame gyvenime, tuo vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

## 10. APTARKITE ŠEIMOS VERTYBES IR KAIP GALĒTUMĒTE PADĒTI UKRAINOS ŽMONĒMS.

Tai gali būti finansinė parama ar aukojami daiktai. Mažesni vaikai savo palaikymą gali išreišksti 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 pagalbos galimybes sužinokite  
[www.pagalbasau.lt/gaukpagalba](http://www.pagalbasau.lt/gaukpagalba)



LITUVAOS RESPUBLIKOS  
BIVEIKATOΣ APSAUGOS MINISTERIJΑ

**pagalba**  
Sau

# КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ О ВОЙНЕ В УКРАИНЕ?



## 1. ВАЖНО ГОВОРИТЬ О ВОЗНИКШЕМ ВОЕННОМ КОНФЛИКТЕ.

В противном случае дети и подростки информацию о войне получат от сверстников и из соцсетей, поэтому информация может быть непонята или неверно ими истолкована. Все это может вызвать у них беспокойство, страх, породить фантазии.

## 2. ОГРАНИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОСТУПАЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ.

Оберегайте особенно маленьких детей от просмотра материалов из зоны военных действий или жестоких сцен. Все это может вызвать у них большой испуг, чувство тревоги и небезопасности.

## 3. ПОДУМАЙТЕ, КАКИМ СПОСОБОМ ПЕРЕДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ.

Следует опираться только на факты, подтвержденные официальными источниками. Получив новую информацию, сначала успокойтесь сами и говорите спокойным тоном.

## 4. НЕ ДРАМАТИЗИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ И НЕ ПОДНИМАЙТЕ ПАНИКИ.

При детях не следует обсуждать, какие будут последствия военной агрессии России против Украины в мировом масштабе, как может измениться обстановка в Литве и наша повседневная жизнь.

## 5. УБЕДИТЕ ДЕТЕЙ, ЧТО ВОЙНЫ В ЛИТВЕ НЕТ.

подросткам, что взрослые (руководство США и стран Европейского Союза, военные, сотрудники полиции, медики) делают все возможное, чтобы мы были в безопасности

## 6. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ДЕТЕЙ СЛИШКОМ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ИНФОРМАЦИИ.

В разговоре с маленькими детьми избегайте подробностей. Спросите, как они понимают происходящее вокруг. Если видите, что ребенку ничего неизвестно о происходящем и он вовсе не интересуется этим, не говорите с ним о войне. Спросите у подростков, что им известно о ситуации в Украине, обсудите это и уточните, какой информацией и источниками они располагают.

## 7. ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ КАК МОЖНО ЯСНЕЕ.

Дети ясельного возраста или дети начальных школ могут по несколько раз задавать те же самые вопросы. Всегда отвечайте терпеливо, как можно точнее и понятнее. На вопрос, почему идет война, можно ответить следующим образом: «Насилие не является способом разрешения конфликта, важно прийти к согласию, однако не всегда это удается, поэтому люди принимают неверные решения. Порой нельзя понять их поступки».

## 8. СПРОСИТЕ У ДЕТЕЙ, КАК ОНИ СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ.

Узнайте, что их беспокоит, тревожит. Убедите их, что тревога, страх, гнев – это нормальное состояние человека. Расскажите, что вам помогает успокоиться: дыхание, ходьба, беседа с близкими и т.п.

## 9. СОХРАНЯЙТЕ ОБЫЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

Ясность и контроль за повседневной жизнью помогают детям и подросткам чувствовать себя в безопасности.

## 10. ПОГОВОРИТЕ С ДЕТЬМИ О СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЯХ, О ТОМ, КАКУЮ ПОМОЩЬ МОГЛИ БЫ ОКАЗАТЬ ЖИТЕЛЯМ УКРАИНЫ.

Может вы окажете финансовую помощь или иную помощь в виде пожертвования. Маленькие дети свою поддержку могут выразить через рисунки. Дети и подростки чувствуют себя безопаснее, когда знают, что могут помочь.

Информация подготовлена Центром поддержки детей.

Для эмоциональной поддержки или консультации  
психолога позвони по номеру **1809**

Узнать больше о вариантах психологической  
поддержки можно на сайте [www.pagalbasau.lt/gaukpagalba](http://www.pagalbasau.lt/gaukpagalba)



LITUOVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

**pagalba**  
*Sau*

EMOCINĖS SVEIKATOS LINKE

# W JAKI SPOSÓB Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI ROZMAWIAĆ O WOJNIE NA UKRAINIE?



## 1. ROZMAWIAĆ O ODBYWAJĄCYM SIĘ KONFLIKCIE ZBROJNYM - WAŻNE.

W przeciwnym przypadku, dzieci oraz nastolatkowie będą się opierać na informacji pozyskanej od rówieśników i z mediów społecznościowych, której mogą nie zrozumieć albo nie właściwie interpretować. Mogą one pozostać sami ze swoim niepokojem, strachem, wyobrażeniami.

## 2. OGRANICZAJ PRZEPŁYW INFORMACJI.

Upewnij się, że zwłaszcza małe dzieci nie oglądają transmisji na żywo ze stref objętych wojną i nie widzą okrutnych scen. To może je mocno wystraszyć, wzbudzić niepokój i obawy o własne bezpieczeństwo.

## 3. POMYŚL, W JAKI SPOSÓB PRZEDSTAWISZ INFORMACJĘ.

Opieraj się na potwierdzonych faktach z oficjalnych źródeł. Gdy pojawiają się nowe informacje, najpierw sam się uspokój, żeby móc rozmawiać spokojnym głosem.

## 4. NIE DRAMATYZUJ SYTUACJI I NIE WYWOŁUJ PANIKI.

W obecności dzieci nie należy mówić o konsekwencjach agresji zbrojnej Rosji dla świata, o tym, w jaki sposób może zmienić się sytuacja Litwy czy codzienne życie.

## 5. ZAPEWNIAJ, ŻE NA LITWIE NIE MA WOJNY.

Przypominaj wciąż dzieciom i nastolatkom, że dorośli (rządzący, wojskowi, funkcjonariusze policji medycy USA i Unii Europejskiej) robią wszystko, żebyśmy byli bezpieczni.

## 6. NIE OBCIĄŻAJ DZIECI DUŻĄ ILOŚCIĄ INFORMACJI ALBO W OGÓLE NIE DZIEL SIĘ NIĄ.

Rozmawiając z młodszymi dziećmi, nie należy wspominać o różnych szczegółach. Upewnij się, w jaki sposób dzieci rozumieją to, co się dzieje. Jeżeli widzisz, że dziecko o niczym nie wie i zupełnie nie interesuje się tym, nie opowiadaj mu o wojnie. Zapytaj nastolatka, czy wie on o sytuacji na Ukrainie, omów i sprecyzuj posiadaną przez niego wiedzę oraz źródła.

## 7. ODPOWIEDZ NA PYTANIA W NAJBARDZIEJ ZROZUMIAŁY SPOSÓB.

Przedszkolaki oraz uczniowie klas początkowych mogą wiele razy pytać o to samo. Odpowiadaj zawsze cierpliwie, jak najbardziej precezyjnie i w sposób zrozumiały dla dziecka. Na pytanie, dlaczego odbywa się wojna, można odpowiedzieć: "Przemoc nie jest dobry sposób na rozwiązywanie konfliktów, ważne jest poszukiwanie porozumienia, niestety nie zawsze to się udaje i ludzie podejmują błędne decyzje. Czasami nawet niemożliwe zrozumieć, dlaczego tak się zachowują".

## 8. ZACHĘĆ DZIECKO DO TEGO, ŻEBY OKREŚLIŁO, JAK SIĘ CZUJE.

Zapytaj o to, co je straszy, niepokoi. Zapewnij, że czuć niepokój, strach, złość jest normalne. Porozmawiaj o tym, co pomaga w uspokojeniu: oddychanie, spacery, rozmowa z bliską osobą i inn.

## 9. ZACHOWAJ CODZIENNĄ RUTYNĘ.

Im bardziej jasne i kontrolowane rzeczy dzieją się w codziennym życiu, tym dzieci i nastolatkowie czują się bezpieczniej.

## 10. OMÓWCIE WARTOŚCI RODZINNE, W JAKI SPOSÓB MOGLIBYŚCIE POMÓC MIESZKAŃCOM UKRAINY.

Może być to pomoc finansowa lub przekazane rzeczy. Młodsze dzieci swoje wsparcie mogą okazać poprzez rysunki. Dzieci i nastolatkowie czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, że mogą pomóc.

Informacje przygotowane przez Centrum Pomocy Dzieciom.

Aby uzyskać wsparcie emocjonalne lub pomoc psychologiczną, zadzwoń **1809**

Dowiedz się więcej o opcjach psychologicznych wsparcie jest dostępne na stronie internetowej [www.pagalbasau.lt/gaukpagalba](http://www.pagalbasau.lt/gaukpagalba)



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

**pagalba**  
**Sau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINKE