

Kaip sumažinti neigiamą žinių poveikį vaikams?

Kadangi negalime apsaugoti vaikų nuo visų išorinių įvykių, mes turime padėti jiems suprasti supantį pasaulį ir jaustis saugiai. Mes, tėvai, suaugusieji, turime žinoti, kad yra svarbu kalbėtis su vaikais apie tai, ką jie matė ar girdėjo. Pokalbis padeda sumažinti potencialų neigiamą žinių poveikį, ir aptarti mums, suaugusiems, esamoj situacijoje kylančias problemas bei svarbias vertybes.

- Stebėkime, kiek ilgai vaikas žiūri žinias.
- Įsitikinkime, kad skiriame pakankamai laiko ramioje vietoje pasikalbėti su vaiku, jei numatome, kad žinios gali vaiką suneraminti ar nuliūdinti.
- Žiūrėkime žinias drauge su vaiku.
- Paklauskime vaiko, ką jis ar ji girdėjo ir kokie klausimai kilo.
- Patikinkime jį ar ją, - pasakykime paprastais žodžiais, - jog būsime šalia, kad vaikas jaustųsi saugus.
- Stebėkime, ar žinios nesukėlė vaiko baimių, nerimo, ar miego problemų, nuolatinio baimingumo, verkimo arba kalbų, kad yra baisu, neramu ir t.t.

Svarbu būti sąžiningiems, nemeluoti, bet tinkamai, pagal vaikų amžių, padėti jiems suprasti, kas vyksta šalia mūsų, išlaikant pusiausvyrą - nei per daug baiminantis, nei „žiūrint pro pirštus“. Tad suaugusieji patys turi žinoti patikimą informaciją, nepanikuoti, elgtis adekvačiai situacijai ir rodyti pavyzdį, kaip išlikti ramiems net ir tokiomis aplinkybėmis, kokios yra šiandien.

Šaltiniai

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/ChildrenAnd-The-News-067.aspx

<http://www.svietimonaujienos.lt/kaip-su-vaikais-kalbetis-apie-korona-virusa/>