

Kaip suaugusiems elgtis, kilus panikai dėl pranešimų ugdymo įstaigose?

Plintant grasinantiems pranešimams apie ugdymo įstaigose neva padėtus sprogmenis ir kilus panikai, svarbu nusiraminti patiems suaugusiems ir neužkrėsti savo nerimu vaikų. Paramos vaikams centro psichologai rekomenduoja, kaip reikėtų elgtis suaugusiems.

1. Išlikite, kiek įmanoma ramesni ir susikaupe. Prieš nusprendžiant ko nors imtis, svarbu fiziškai sustoti kelioms minutėms, įkvėpti oro, surikiuoti savo mintis, kiek įmanoma nuraminti jausmus ir tik tada imtis veiksmų, jeigu jie tikrai reikalingi.

2. Kaip nuraminti vaikus ir paauglius? Vaikai ir paaugliai šioje situacijoje gali būti taip pat sunerimę, išsigandę, pasimetę, bet kartu ir susidomėję, smalsūs, susikaupe, todėl svarbu neišgąsdinti jų dar labiau. Vaikams galima pasakyti: „Taip, darželis ar mokykla gavo grasinimą dėl galimų sprogmenų padėjimo, bet suaugusieji žinojo, kaip elgtis tokioje situacijoje, kad visi išliktume saugūs“.

3. Priminkite vaikams ir sau, kad Lietuvoje yra daug žmonių, kurie rūpinasi mūsų saugumu: „Patikimi ir rūpestingi policijos pareigūnai bei kitos institucijos padeda suvaldyti situaciją“. Svarbu vaikams ir paaugliams gražinti saugumo jausmą, tikėjimą, kad gėris laimi prieš blogį, nes gėriu rūpinasi daugiau patikimų ir draugiškų žmonių.

4. Jeigu vaikas ar paauglys dalyvavo evakuacijos veiksmuose, pagirkite, kad tinkamai reagavo: laikėsi taisyklių, girdėjo mokytojus, bendradarbiavo. Nepaisant to, jog galėjo būti neramu, stengėsi išlikti susikaupe. Tokiu būdu parodysime vaikams, kad esant krizinėms situacijoms, jie turi gebėjimų ir žinių reaguoti. Ir taip sumažinsime jų bejėgiškumo jausmą.

5. Pasistenkite grįžti į įprastą rutiną. Susiplanuokite ramesnį vakarą, daugiau laiko praleiskite su vaikais. Jeigu jiems norisi pasikalbėti ar kyla klausimų apie šios dienos įvykius, atsakykite kuo ramiau, aiškiau ir jiems suprantama kalba.

6. Pasitarkite su Paramos vaikams centro psichologais „Tėvų linijoje“. Nemokamas numeris – 800 900 12. Konsultacijos teikiamos darbo dienomis 9.00-13.00 ir 17.00-21.00 val.