

REKOMENDACIJOS PEDAGOGAMS

Kaip kalbėtis su mokiniais apie tvyrančią įtampą dėl karo Ukrainoje

Karas Ukrainoje, baimė dėl savo bei artimųjų saugumo gali sukaustyti kiekvieną, todėl labai svarbu suprasti, kad nerimas ir stresas šioje situacijoje – normali reakcija į kylantį pavojų. Nors šiuo metu realaus karo pavojaus Lietuvai nėra, tačiau ilgalaikis stresas gali pakenkti mūsų visų sveikatai. Svarbu atminti, kad mokiniai, išgyvenantys įtampą dėl pastaruoju metu vykstančių įvykių, gali tapti nedėmesingi, jiems gali būti sunku susikaupti pamokų metu. Dėl to itin svarbu pasirūpinti ne tik savo, bet ir mokinių psichologine sveikata.

Nepradėkite pokalbio su mokiniais, jeigu šiuo metu patiriate stresą ir išgyvenate didelį nerimą.

Pirmiausiai turite nurimti. Pasikalbėkite su kolega, kitu artimu asmeniu, sutelkite dėmesį į kvėpavimą (atlikite kvėpavimo pratimų), pasivaikščiokite. Jei jaučiate, kad apima labai stiprūs jausmai ir dėl to sunku išbūti, galite kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos.



Nevenkite pokalbių apie karą, jeigu mokiniai tuo domisi ir jiems kyla įvairių klausimų.

Kitu atveju mokiniai remsis bendraamžių ir socialinių tinklų informacija, kurios gali nesuprasti ar netinkamai interpretuoti. Jie gali likti vieni su savo nerimu, baimėmis, fantazijomis.



Kalbėdamiesi su vaikais atsizvelkite į jų amžių, keliamus klausimus ir išgyvenimus.

Kaip įmanoma aiškiau atsakykite į klausimus ir atliepkite jų jausmus. Darželinukai ir pradinukai gali daug kartų klausti tų pačių dalykų. Atsakykite kantriai, jiems suprantamais žodžiais.



Remkitės tik patvirtintais oficialių šaltinių faktais.

Venkite paniką keliančių interpretacijų ir įžvalgų. Priminkite mokiniams, jog suaugusieji daro viską, kad mes būtume saugūs.



Nedramatizuokite situacijos.

Panikos nuotaika lengvai persiduoda kitiems, ypač vaikams, panikuojantis asmuo gali pradėti elgtis nepriimtinais. Girdint mokiniams nederėtų plėtoti katastrofinių scenarijų, aptarinėjant, kokių pasekmių pasauliui gali turėti Rusijos karinė agresija, kaip gali keistis Lietuvos situacija ir mūsų kasdienis gyvenimas.



Stenkitės išlaikyti kuo įprastesnę dienos, pamokos, užsiėmimo rutiną.

Ramus mokytojas bei įprastas kasdienis darbas mažina nerimą ir suteikia mokiniams saugumo jausmą.



Būtinai reaguokite į priešišką mokinių elgesį, nukreiptą kitakalbių atžvilgiu.

Labai svarbu, kad nei vienas suaugusysis neliktų abejingas tokioms patyčioms ir nedelsdamas jas sustabdytų. Niekas negali pasirinkti tautybės, tad natūraliai su ja tapatinasi. Apgalvodami rinkitės, kokius žodžius vartojate, kalbėdamiesi su kitais suaugusiais ar komentuodami įvykius.



Stebėkite mokinius, jų savijautą, o prireikus, pasikalbėkite.

Jei matote, kad mokinys jaučiasi prastai, nedvejojami kreipkitės į mokyklos psichologą, praneškite apie mokinio savijautą jo tėvams (globėjams ar rūpintojams) bei paraginkite kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos. Pasikalbėkite apie tai, kas galėtų padėti nurimti: kvėpavimas, pasivaikščiėjimas, pokalbis su artimu žmogumi ar pan.



Daugiau informacijos apie įvairias pagalbos galimybes rasite čia:

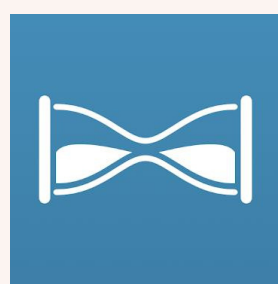
Emocinė parama:

- VšĮ „Vaikų linija“, tel. 116 111, veikia kasdien nuo 11.00 iki 23.00 valandos. Prieiga internete: www.vaikulinija.lt
- VšĮ „Jaunimo linija“, tel. +370 800 28 888, veikia nuolat. Prieiga internete: www.jaunimolinija.lt
- „Tėvų linija“ (VšĮ „Paramos vaikams centras“), tel. +370 800 90 012, veikia darbo dienomis nuo 9.00 iki 13.00 valandos ir nuo 17.00 iki 19.00 valandos. Prieiga internete: tevulinija.lt
- „Sidabrinė linija“ (M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas), tel. +370 800 80 020, veikia darbo dienomis nuo 8.00 iki 20.00 valandos, savaitgaliais ir švenčių dienomis nuo 11.00 iki 19.00 valandos. Prieiga internete: sidabrinelinija.lt
- „Pagalbos moterims linija“, tel. +370 800 66 366, veikia nuolat, el. p. pagalba@moteriai.lt. Prieiga internete: pagalbosmoterimslinija.lt
- „Vilties linija“, tel. 16 123, veikia nuolat, el. p. 116123@viltieslinija.lt. Prieiga internete: viltieslinija.lt
- „Vyrų linija“ (Kauno apskrities vyrų krizių centras), tel. +370 670 00 027, veikia darbo dienomis nuo 10.00 iki 14.00 valandos. Prieiga internete: vyrulinija.lt
- „Nelik vienas“ (emocinė parama vyrams) (VšĮ Klaipėdos apskrities pagalbos vyrams centras), tel. +370 8 604 11 119, veikia kasdien nuo 18.00 iki 21.00 valandos. Prieiga internete: nelikvienas.lt
- „Linija doverija“ (pagalba teikiama rusų kalba), tel. +370 800 77 277, veikia antradienį–šeštadienį nuo 16.00 iki 19.00 valandos.
- VšĮ „Krizių įveikimo centras“, tel. 1815 arba +370 640 51 555, darbo dienomis galima kreiptis nuo 16 val. iki 20 val., šeštadienį nuo 12 val. iki 16 val. Prieiga internete: www.krizesiveikimas.lt

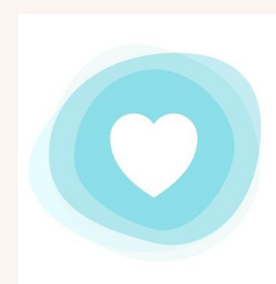
Pagalbos programėlės:



„Pagalba sau“



„Pauzė“



„Ramu“

Naudingos nuorodos:

- VšĮ „Paramos vaikams centras“. „Kaip su vaikais ir paaugliais kalbėtis apie karą Ukrainoje“, 2022. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/lt/naujienos/728-kaip-su-vaikais-ir-paaugliais-kalbetis-apie-kara-ukrainoje>
- VšĮ „Paramos vaikams centras“. „Kaip suaugusiems reaguoti į priešišką vaikų elgesį, nukreiptą prieš rusakalbius“, 2022. Prieiga internete: <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/730-kaip-suaugusiems-reaguoti-i-vaiku-priesiska-elgesi-nukreipta-pries-rusakalbius>
- Vilniaus universiteto psichotraumatologijos centras ir Lietuvos traumų psichologijos asociacija. Rekomendacijos „Pasirūpinkime savo psichologine sveikata, vykstant kariniam konfliktui Ukrainoje“, 2022. Prieiga internete: https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Dokumentainuorodos/Pagalba_sau_Rekomendacijos_PTC_LTPA_V1.pdf
- Vilniaus universiteto psichotraumatologijos centras ir Lietuvos traumų psichologijos asociacija. Rekomendacijos (parengtos reaguojant į karo veiksmus Ukrainoje) „Kaip kalbėtis su žmogumi po didelių nelaimių ir katastrofinių patirčių“, 2022. Prieiga internete: https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Dokumentainuorodos/Rekomendacijos_Kaip_kalbetis_po_trauminiu_patirciu_PTC_LTPA_V2.pdf
- Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos pamoką „Visuotinė Ukrainos istorijos pamoka Lietuvos mokiniams“ (su vertimu į gestų kalbą), 2022. Prieiga internete: https://www.youtube.com/watchv=Byj6FtRF_SU&ab_channel=%C5%A0vietimo%2Cmokloirsportoministerija
- Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos pamoka „Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės pamokos dabarčiai“, 2022. Prieiga internete: https://www.youtube.com/watch?v=QrWoExWeNRQ&ab_channel=%C5%A0vietimo%2Cmokloirsportoministerija
- LR Sveikatos apsaugos ministerijos leidinys. „Prasminga veikla streso apsuptyje: iliustruotas vadovas“, 2022. Prieiga internetu: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331901/9789240003910-lit.pdf?fbclid=IwAROp2zGvpxqtN6gL6HwxMZa7S9KUSSU-iwBaM_fmXI5mhgSTpRbv6Q2o3jU
- NŠA rekomendacijos „Neleiskime įsipliekti nesantaikai mokyklos bendruomenėje“, 2022. Prieiga internetu: <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/03/Neleiskime-isiplieksti-nesantaikai-2.pdf>