



2022 m. kovo 10 d.

Ukrainos vaikai šalia mūsų: kaip reaguoti į jų jausmus ir elgesį

Iš Ukrainos atvykę vaikai/paaugliai išgyvena skaudžius įvykius, todėl net ir apsistoję saugioje aplinkoje gali jaustis bei elgtis labai įvairiai: būti jautrūs, dirglūs, liūdni, nerimauti ir būti labai nerimastingi, atsiriboję, bijoti arba stipriai pykti, taip pat gali atrodyti viskam abejingi arba būti linksmi ir užsiimti jų amžiui įprastomis veiklomis, turėti stiprius besikeičiančių emocijų protrūkius: verksmo – juoko – pykčio.

Paramos vaikams centro psichologai rekomenduoja, kaip padėti iš Ukrainos atvykusiems vaikams ir paaugliams pasijusti geriau?

• Matote, kad vaikas/paauglys yra liūdnas, nerimauja ir bijo:

- patikinkite, kad tai, kaip šiuo metu jaučiasi, yra normalu, kad nėra blogų ar gerų jausmų;
- nuraminkite, kad dabar jam pavojus negresia, šalia yra žmonių, kurie juo pasirūpins;
- nespaukite kalbėti ir dalintis sunkumais, tačiau pabrėžkite, kad jeigu norės, gali su jumis pasikalbėti;
- jeigu norite paguosti ir nuraminti apkabiniu, pirmiausia, įsitikinkite, ar vaikui/paaugliui toks fizinis kontaktas yra priimtinas (galite jo paklausti);
- mažesniems vaikams nusiraminti gali padėti minkšti žaislai, antklodės, švelnukai.

• Pastebite, kad jaučiasi kaltas:

- patikinkite, kad jis nekaltas dėl to, jog turėjo išvykti/palikti artimuosius ir augintinius;
- pabrėžkite, kad ne jo kaltė, jeigu žuvo artimas žmogus.

• Kai vaikas/paauglys stipriai pyksta:

- prisiminkite, kad pyktis yra natūrali reakcija, kuri dažnai kyla, susidūrus su sunkiais išgyvenimais;
- leiskite išsakyti įniršį, apmaudą ir pyktį;
- stenkitės būti malonus/-i ir kantrus/-i, kalbėti ramiai;
- vaiko/paauglio pykčio nepriimkite asmeniškai kaip puolimo prieš jus.

• Jeigu atrodo abejingas arba linksmas:

- supraskite, kad visos reakcijos jam padeda išgyventi patirtus sunkumus ir gyventi toliau;
- nesipiktinkite ir nesistebėkite tokiu elgesiu;
- nekritikuokite ir negėdinkite.

- **Vaikas/paauglys klausia, kada galės grįžti namo, kur jo tėvai:**

- nevenkite klausimų, į kuriuos nežinote atsakymų;
- atvirai pasakykite, kad nežinote, kada vaikui/paaugliui bus saugu grįžti;
- netvirtinkite, kad viskas bus gerai; galima pasakyti: „Mes susitvarkysime, ieškosime išeities, ateityje bus lengviau“;
- į klausimą, kur tėvai, vaikui atsakykite: „Išvyko dirbti labai svarbų darbą. Kai tik galės, susisieks su tavimi“.

- **Jeigu atsisako valgyti ar prastai miega, sapnuoja košmarus:**

- vis priminkite, kad, jeigu nori, gali su jumis pasikalbėti;
- jeigu atsisako valgyti, būkite kantrūs, paskatinkite rūpintis savo sveikata, pasakykite, kad vaikui/paaugliui reikės jėgų, būti stipriam ir pan.; pasirūpinkite mėgstamu jo maistu;
- paklauskite, kas vaikui/paaugliui padėtų užmigti: raminanti muzika, pasaka, naujas žaislas, kuris jį saugotų, įjungta šviesa, atviros durys ir t.t.;
- jeigu išgąsdina košmaras, nuraminkite, kad tai buvo tik sapnas.

- **Kaip pranešti apie artimojo mirtį?**

Jeigu mama/tėtis žuvo, šią žinią vaikui/paaugliui turėtų pranešti pats artimiausias šiuo metu žmogus (giminaitis, globėjas, mokytojas). Tai pasakyti rekomenduojama dviem etapais:

- „Turiu tau blogų žinių“.
- „Tavo mama/tėtis mirė. Daugiau jos/jo nebebus“.

- **Pasirūpinkite, kad vaikas/paauglys:**

- galėtų grįžti į kasdienės veiklas: būtų pavalgęs, išsimiegojęs, judėtų fiziškai, žaistų, mokytųsi;
- palaikytų (jeigu įmanoma) ryšį su artimaisiais;
- apie situaciją Ukrainoje gautų tik patikimą informaciją;
- matytų kuo mažiau gąsdinančių karo vaizdų.

- **Pasitarkite su psichologu (nemokamai) „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12, darbo dienomis 9-13 val. | 17-21 val., antradieniais 17-21 val. ir rusų kalba:**

- kaip padėti vaikams ir paaugliams išgyventi netektį, išsiskyrimą;
- ką atsakyti į jiems kylančius klausimus apie ateitį;
- kaip reaguoti į vaikų stiprius jausmus: baimę, nerimą, pyktį ir kt.;
- kas padeda nusiraminti patiems suaugusiems ir vaikams;
- visais kitais klausimais, kylančiais dėl vaikų ir paauglių elgesio, savijautos, tarpusavio santykių.

- - -

Apie Paramos vaikams centrą

Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.

UKRAINOS VAIKAI ŠALIA MŪSŲ: KAIP REAGUOTI Į JŲ JAUSMUS IR ELGESĮ

IŠ UKRAINOS ATVYKĘ VAIKAI/PAAUGLIAI GALI:

BŪTI JAUTRŪS IR DIRGLŪS; LIŪDĖTI, JAUSTIS KALTI, NERIMAUTI IR BIJOTI; STIPRIAI PYKTI; BŪTI LABAI NERIMASTINGI; ATRODYTI VISKAM ABEJINGI; BŪTI LINKSMI IR UŽSIIMTI JŲ AMŽIUI ĮPRASTOMIS VEIKLOMIS; MAŽAI VALGYTI IR PRASTAI MIEGOTI; DAŽNAI KLAUSTI, KADA GALĖS GRĮŽTI NAMO; TURĖTI STIPRIUS BESIKEIČIANČIŲ EMOCIJŲ PROTRŪKIUS: VERKSMO – JUOKO – PYKČIO; BŪTI ATsirIBOJĘ.

LIŪDNAS, NERIMAUJA IR BIJO

- patikinkite, kad tai, kaip šiuo metu jaučiasi, yra normalu, kad nėra blogų ar gerų jausmų;
- nuraminkite, kad dabar jam pavojus negresia, šalia yra žmonių, kurie juo pasirūpins;
- nespauskite kalbėti ir dalintis sunkumais, tačiau pabrėžkite, kad jeigu norės, gali su jumis pasikalbėti;
- jeigu norite paguosti ir nuraminti apkabinimu, pirmiausia, įsitikinkite, ar vaikui/paaugliui toks fizinis kontaktas yra priimtinas (galite jo paklausti);
- mažesniems vaikams nusiraminti gali padėti minkšti žaislai, antklodės, švelnukai.

JAUČIASI KALTAS

- patikinkite, kad jis nekaltas dėl to, jog turėjo išvykti/palikti artimuosius ir augintinius;
- pabrėžkite, kad ne jo kaltė, jeigu žuvo artimas žmogus.

KLAUSIA, KADA GALĖS GRĮŽTI NAMO, KUR JO TĖVAI

- nevenkite klausimų, į kuriuos nežinote atsakymų;
- atvirai pasakykite, kad nežinote, kada vaikui/paaugliui bus saugu grįžti;
- netvirtinkite, kad viskas bus gerai; galima pasakyti: „Mes susitvarkysime, ieškosime išeities, ateityje bus lengviau“;
- į klausimą, kur tėvai, vaikui atsakykite: „Išvyko dirbti labai svarbų darbą. Kai tik galės, susisieks su tavimi“.

STIPRIAI PYKSTA

- pyktis yra natūrali reakcija, kuri dažnai kyla, susidūrus su sunkiais išgyvenimais;
- leiskite išsakyti įniršį, apmaudą ir pyktį;
- stenkitės būti malonus/-i ir kantrus/-i, kalbėti ramiai;
- vaiko/paauglio pykčio nepriimkite asmeniškai kaip puolimo prieš jus.

ATRODO ABEJINGAS ARBA LINKSMAS

- visos reakcijos vaikui/paaugliui padeda išgyventi patirtus sunkumus ir gyventi toliau;
- nesipiktinkite ir nesistebėkite tokiu jo elgesiu;
- nekritikuokite ir negėdinkite.

ATSISAKO VALGYTI AR PRASTAI MIEGA, SAPNUOJA KOŠMARUS

- vis priminkite, kad, jeigu nori, gali su jumis pasikalbėti;
- jeigu atsisako valgyti, būkite kantrūs, paskatinkite rūpintis savo sveikata, pasakykite, kad vaikui/paaugliui reikės jėgų, būti stipriam ir pan.; pasirūpinkite mėgstamu jo maistu;
- paklauskite, kas vaikui/paaugliui padėtų užmigti: raminanti muzika, pasaka, naujas žaislas, kuris jį saugotų, įjungta šviesa, atviros durys ir t.t.;
- jeigu išgąsdina košmaras, nuraminkite, kad tai buvo tik sapnas.

PASIRŪPINKITE, KAD VAIKAS/PAAUGLYS:

- galėtų grįžti į kasdienes veiklas: būtų pavalgęs, išsimiegojęs, judėtų fiziškai, žaistų, mokytųsi;
- palaikytų (jeigu įmanoma) ryšį su artimaisiais;
- apie situaciją Ukrainoje gautų tik patikimą informaciją;
- matytų kuo mažiau gąsdinančių karo vaizdų.

KAIP PRANEŠTI APIE ARTIMOJO MIRTĮ?

Jeigu mama/tėtis žuvo, šią žinią vaikui/paaugliui turėtų pranešti pats artimiausias šiuo metu žmogus (giminaitis, globėjas, mokytojas). Tai pasakyti rekomenduojama dviem etapais:

- „Turiu tau blogų žinių“.
- „Tavo mama/tėtis mirė. Daugiau jos/jo nebebus“.

! Pasitarkite su psichologu TĖVŲ LINIJOJE, 8 800 900 12, darbo dienomis 9–13 val. ir 17–21 val. Antradieniais 17–21 val. ir rusų kalba. WWW.TEVULINIJA.LT



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

