

# 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 apkabiniuimu, 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](http://WWW.TEVULINIJA.LT)



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre

