

# KAIP PADĖTI SAVO VAIKUI IŠGYVENTI ŠĮ SUNKŲ LAIKOTARPĮ

(Gairės tėvams po krizinio įvykio)

Vaikų nereikia specialiai mokyti gedėti. Jų gedėjimo procesas bus natūralus ir sveikas, jei tam netrukdsime, užtikrinsime saugią atmosferą ir patys rodysime gerą pavyzdį.

- Atidžiai išklauskite. Leiskite viską papasakoti. Pasakykite vaikui, kad jos / jo reakcijos yra suprantamos ir normalios.
- Skirkite jai / jam papildomo dėmesio šiuo laikotarpiu, daugiau laiko pabūkite drauge, paglobokite ir, jei reikia, nuraminkite.
- Patikinkite vaiką, kad jis yra saugus.
- Nesakykite: „Dar pasisekė, galėjo būti blogiau“. Tokie teiginiai žmonių nepaguodžia. Geriau pasakykite, kad jums labai gaila, jog taip atsitiko, ir kad norite ją / jį geriau suprasti ir padėti.
- Nenustebkite, jei pastebėsite pasikeitusį, vaikui neįprastą, nebūdingą elgesį. Bėgant laikui šios emocinės ir elgesio reakcijos išnyks.
- Nepriimkite vaiko pykčio ar kitų jausmų asmeniškai. Padėkite jai / jam suprasti ryšį tarp pykčio ir traumuojančio įvykio. Padėkite jiems rasti būdų, kaip saugiai išreikšti savo jausmus, pavyzdžiui, išsikalbėti, piešti, sportuoti.
- Padėkite vaikui suprasti, kad priešiškus, agresyvūs veiksmai ir rizikingas elgesys yra būdai, kuriais ji / jis stengiasi apsaugoti nuo savo skausmo, skriaudos jausmo arba baimės.
- Išeidami iš namų, pasakykite, kur einate ir kada grįšite.
- Jei išeinate ar išvykstate ilgesniam laikui, palaikykite ryšį telefonu, kad vaikas jaustųsi saugiau.
- Ramiai reaguokite, jei pasirodo regresyvus vaiko elgesys – nagų kramtymas, nykščio čiulpimas arba noras miegoti prie įjungtos lempos.
- Pasidalinkite su vaiku, kaip jautėtės, kai patys buvote labai išsigandę, ir kaip su tuo tvarkėtės.
- Jei vaikas jaučia kaltę ar gėdą dėl įvykio, pabrėžkite, jog ne ji / jis nusprendė, kad taip atsitiktų, ir ji / jis nėra kaltas (-a). Net jei jie kažkada pykosi su mirusiu žmogumi arba negerai su juo elgėsi, tai nebuvo įvykio priežastis.
- Bendradarbiaukite su mokyklos krizių valdymo komanda ir kitomis pagalbos tarnybomis.

Paruošė VŠĮ Krizių įveikimo centras, <https://krizesiveikimas.lt/> pagal "Responding to Critical Incidents Resource: Materials for Schools" National Educational Psychological Services 2007, Ireland