

KAIP PADĖTI SAVO VAIKUI IŠGYVENTI ŠĮ SUNKŲ LAIKOTARPIŲ

Gairės tėvams po krizinio įvykio

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

- Atidžiai išklauskite. Leiskite jiems viską papasakoti. Pasakykite vaikui, kad jos/jo reakcijos yra normalios.
- Skirkite jai/jam papildomo dėmesio šiuo laikotarpiu, daugiau pabūkite drauge, paglobokite, ir, jei reikia, nuraminkite.
- Užtikrinkite vaiką, kad jis yra saugus.
- Nesakykite „Dar pasisekė, galėjo būti blogiau“. Tokie teiginiai žmonių nepaguodžia. Geriau pasakykite, kad jums labai gaila, kad 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 jam/jai 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 išeinatė ar išvykstatė 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 buvotė labai išgąsdinti ir kaip su tuo tvarkėtės.
- Jei vaikas jaučia kaltę ar gėdą dėl įvykio, pabrėžkite, kad ne jis/ji nusprendė, kad taip atsitiktų ir ji/jis nėra kalta/-as. Net jei jie kažkada pykosi su mirusiu žmogumi arba negerai su juo elgėsi, tai nebuvo įvykio priežastis.
- Bendradarbiaukite su mokyklos krizių komanda ir kitomis pagalbos tarnybomis.