

NUO KARO BĖGANTYS UKRAINIEČIAI MŪSŲ ŠEIMOSE

PARAMOS VAIKAMS CENTRO PSICHOLOGŲ REKOMENDACIJOS, KĄ SVARBU ŽINOTI PRIEŠ PRIIMANT UKRAINIEČIUS IR KAIP KARTU GYVENTI

Į NAMUS PRIĖMUS UKRAINIEČIUS, PASIKEIČIA TIEK SUAUGUSIŲJŲ, TIEK VAIKŲ GYVENIMAS. NUSPRENDĘ UŽLEISTI DALĮ NAMŲ AR SAVO KAMBARĮ, DALINTIS DAIKTAIS, LAUKTI EILĖJE Į VONIOS KAMBARĮ, GALBŪT APSIIMATE GIRDĖTI SKAUDŽIAS ISTORIJAS AR MATYTI NUOLAT Į ŽINIŲ SRAUTĄ TELEFONUOSE PANIRUSIUS ŽMONES. TAD ŠALIA UŽUOJAUTOS IR NORO PADĖTI, PALAIPSNIUI GALI ATSIKRAUTI IŠSEKIMO, IRZLUMO, PYKČIO, NERIMO, LIŪDESIO, KALTĖS IR PAN. JAUSMAI. SVARBU NEPAMIRŠTI, KAD YPATINGOMIS APLINKYBĖMIS VISUS JAUSMUS JAUSTI YRA NORMALU TIEK SUAUGUSIEMS, TIEK VAIKAMS.

SPRENDIMĄ DĖL KARO PABĖGĖLIŲ APGYVENDINIMO APTARKITE IR PRIIMKITE VISA ŠEIMA, ATSIŽVELGDAMI Į SAVO VAIKŲ/PAAUGLIŲ AMŽIŲ IR POREIKIUS. VISI ŠEIMOS NARIAI TURĖTŲ ŽINOTI IR SUTIKTI, KAD:

- namuose bus daugiau žmonių;
- galbūt kažkam reikės užleisti savo kambarį;
- teks dalintis bendromis erdvėmis, daiktais, žaislais.

UKRAINIEČIAI ATVYKSTA IŠ SKIRTINGAI KARO PAVEIKTŲ TERITORIJŲ, YRA PATYRĘ NE VIENODAS KRITINES SITUACIJAS, TODĖL IR JŲ REAKCIJOS GALI BŪTI ĮVAIRIOS. VAIKAI IR SUAUGUSIEJI GALI:

- būti užsisklendę, tylūs, nekalbūs, naktimis dažnai pabusti, sapnuoti košmarus;
- neigti ir sakyti: „Nieko čia nevyksta, tuoj grįšime namo“ (tikrovės nepriėmimas);
- labai daug kalbėti apie karą, ką patyrė ir išgyveno;
- vengti temų apie karą;
- šalintis kitų žmonių, vaikai gali nenorėti būti arba žaisti su kitais vaikais;
- sunkiau atsiminti kai kuriuos dalykus, sutelkti dėmesį, aiškiai mąstyti;
- stipriai reaguoti: verkti, bijoti, jaudintis, matyti grėsmes ir saugioje aplinkoje;

- išsakyti įvairius skausmus (pilvo, galvos, kitus);
- vaikai gali norėti, kad artimi suaugę būtų visą laiką šalia, vaikai gali būti tarsi prilipę;
- būti niūrūs, priešiški, kaltinti kitus, vaikai gali žodžiais arba veiksmais išreikšti pyktį;
- išgyventi artimųjų žūtį arba netektį ir su tuo susijusias reakcijas: šoką, neigimą, pyktį, depresiją.

KAIP PADĖTI KARTU GYVENANTIEMS UKRAINIEČIAMS?

- 1. UŽTIKRINKITE SAUGUMĄ.** Svarbu pasirūpinti, kad karo pabėgėliai ne tik turėtų, kur gyventi ir ką pavalyti, bet ir jų psichologiniu saugumu. Aptarkite gyvenimo drauge taisykles, supažindinkite su aplinka (rajonu, miestu), pagrindinėmis paslaugomis (socialinės apsaugos, mokymosi, gydymo, parduotuvėmis, bankais).
- 2. NURAMINKITE.** Svarbu būti jautriems kito žmogaus poreikiams. Pasiūlykite, jeigu jie nori, pasikalbėti. Jeigu nenori, priimkite tokią jų reakciją. Pastebėjus, kad suaugusiems ar vaikams labai sunku ilgesnį laiką adaptuotis, pasiūlykite specializuotą psichinės sveikatos pagalbą (<https://pagalbasau.lt/ukraina/>).
- 3. UŽTIKRINKITE RYŠIUS SU KITAIŠ.** Skatinkite tęsti normalų gyvenimą ir integraciją, kad

vaikai eitų į darželius, mokyklas, būrelius, o suaugę surastų bendruomenes arba pažįstamus, kurie galbūt irgi gyvena Lietuvoje. Jei turite norą ir galimybę, įtraukite į savo socialinį ratą.

4. SKATINKITE INICIATYVĄ IR SAVIREALIZACIJĄ. Suaugusiems padėkite ieškoti darbo ir laikino užimtumo, kitų savirealizacijos formų. Vaikams parūpinkite priemonių kūrybai ir žaidimams.

5. PALAIKYKITE VILTĮ. Padėkite orientuotis į labai trumpalaikius ir pasiekiamus planus (apgyvendinimo, aplinkos pažinimo, naudojimosi viešuoju transportu ir pan.). Skatinkite vertinti kasdienius pasiekimus.

KAIP GALI PAVEIKTI GYVENIMAS KARTU SU UKRAINIEČIAIS?

Nuo karo bėgančių žmonių išgyvenimai gali stipriai paveikti ir sukelti įvairias reakcijas. Todėl svarbu stebėti savo savijautą ir laiku ja pasirūpinti, kad ir toliau galėtumėte padėti kitiems. Ypač svarbu atkreipti dėmesį, jei atsiranda nebūdingas:

- išsiblašymas, jums sunku koncentruoti dėmesį, kyla įkyrios mintys, sunku susikaupti;
- padidėjęs jautrumas, kyla stiprūs jausmai, kurie užsitęsia, sunkiau save nuraminti, norisi vengti temų arba nuolat apie jas kalbėtis, sekti;

- miego sunkumas, sunku užmigti, dažni pabudimai naktį arba noras daug miegoti.

Atkreipkite dėmesį, kai jūsų vaikų elgesyje atsiranda nekantrumo, priešiško, nerimo, nusivylimo ir apatijos. Paguoskite savo vaikus, neišreikškite nusivylimo ir nekaltinkite dėl priešiško pasisakymo, mažesnių vaikų nenoro dalintis savo daiktais ar žaislais. Leiskite turėti savo nesidalinamą žaidimą ar žaislą. Paaškininkite, kiek ir kaip toliau su jūsų šeima gyvens globojami nuo karo pabėgę žmonės.

Labai svarbu, kad nekeltumėte sau nerealistinių lūkesčių būti visada prieinami, gelbstintys ar padedantys. Po pirminio vieningo entuziazmo padėti ir patys išgyvensite nuovargį ir nuliūdimą, kas yra natūrali reakcija po pradinės mobilizacijos. Leiskite sau pailsėti, dalinkitės patirtimi su draugais ir kitais žmonėmis, globojančiais karo pabėgėlius.

! NELIKITE VIENI SU SAVO JAUSMAIS AR KLAUSIMAIŠ. Pasitarkite patys ir pakvieskite ukrainiečius tėvus pasikalbėti su psichologu „Tėvų linijoje“. Skambinkite tiek kartų, kiek reikia 8 800 900 12, darbo dienomis 9-13 val. | 17-21 val. Antradieniais 17-21 val. ir rusų kalba.

 **TĖVŲ LINIJA**
8 800 900 12
WWW.TEVULINIJA.LT



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

