

A series of yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, semi-circular pattern on the left side of the page.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Praktinis vadovas, kaip padėti paaugliams krizinėje situacijoje

Rekomendacijos mokytojams ir tėvams

Paauglys patiria nerimą

Paauglio nuolatinio nerimo požymiai: sunku užmigti dėl kankinančių minčių ir baimių, pabudimas naktį, apetito stoka, dirglumas, nekantrumas, ginčijimasis, agresija, verkimas, apatija, izoliacija, akademi-
nių pasiekimų pablogėjimas, namų pasiilgimas.

Pasiūlymai mokytojams:

- Jausmų ir emocijų priėmimas. Pasakykite vaikams ir paaugliams, kad jų emocijos (pyktis, nerimas, bejėgiškumas ir kt.) yra normalios ir kad kiti jas taip pat patiria.
„Viskas, ką dabar jaučiate, yra normalu“ (pyktis, depresija).
- Galimybių susirasti naujų draugų kūrimas, bendravimo gerinimas ir vilties palaikymas. „Kai tai baigsis, aš...“

Pasiūlymai tėvams:

- „Jutiminiai pasivaikščiavimai“. Susikoncentruokite į tai, ką vaikas mato (miškas, upė), girdi (paukščių giedojimas), užuodžia (gėlių kvapus), lytėjimą (medžio žievę).
- Vilties palaikymas. „Kai tai baigsis, mes...“

Atminkite: niekada neignoraukite vaiko elgesio pokyčių. Būtent tokio-
mis akimirkomis jam / jai labiausiai reikia jūsų pagalbos ir palaikymo.

Paauglys patiria stresą

dauguma paauglių patiria daugiau streso, kai suvokia situaciją kaip pavojingą, sudėtingą ar skausmingą ir nežino, kaip ją įveikti. Paaugliams stresą kelia mokyklos reikalavimai ir nusivylimas, neigiamos mintys ar jausmai apie save, kūno pokyčiai, problemos su draugais ir bendraamžiais mokykloje, nesaugi gyvenamoji aplinka / kaimynystė, tėvų išsiskyrimas ar skyrybos, lėtinės ligos ar sunkios problemos šeimoje, artimo žmogaus mirtis, persikraustymas ar mokyklos keitimas, per daug veiklų ar per didelių lūkesčių turėjimas, šeimos finansinės problemos.

Tėvų reakcija į stresinę situaciją vaikui yra reikšminga. Kuo labiau pasitikintys tėvai, tuo vaikai jaučiasi saugesni. Galiausiai vaikai mokosi stebėdami suaugusiuosius. Atminkite: rūpintis būtina ne tik kūdikiu. Taip pat labai svarbu yra pasirūpinti savimi, nes jūs esate pagrindinis vaiko pagalbos ir paramos šaltinis.

Patarimai suaugusiems, kaip palaikyti kontaktą su paaugliu streso metu:

- Kalbėkite ir klausykitės.
- Leiskite reikšti emocijas.
- Įtraukite paauglius į pagalbą kitiems.
- Pagirkite ir pabrėžkite savo vaiko pasiekimus.
- Apkabinkite.
- Atkreipkite dėmesį į vaiko elgesio pokyčius.
- Skatinkite vaiką bendrauti su bendraamžiais.
- Skaitykite garsiai.
- Kartu žiūrėkite mėgstamus filmus.
- Planuokite ateitį.

Vaikas elgiasi nejprastai

Vaikas elgiasi taip, lyg neturėtų jausmų.

Kas vyksta?

Vaikas tikriausiai kenčia. Stipraus nervinio šoko metu, ypač susidūrus su patirtimi, kurios paauglys negali atlaikyti, jis gali „pakibti” reakcijoje, kartais nejausdamas savo kūno. Vaikas, atsidūręs probleminėje situacijoje, gali slėpti savo jausmus. Jam ar jai reikia jūsų pagalbos!

Kaip galima padėti?

Sukurkite meilės ir priėmimo atmosferą, kad jūsų vaikas joje tiesiog „sušiltų”. Leiskite laiką kartu. Sėdėkite su savo vaiku, dažniau apkabinkite. Jei galite, įvardinkite jausmus. Sakykite, kad gerai būti ir liūdnam, ir piktam, ir susirūpinusiam. „Atrodo, kad nieko nenori. Liūdėti yra gerai. Tai normalu!”

Paašškinkite vaikui, kas nutiko. Ar galėtumėte pasidalinti savo jausmais su vaiku? Pabandykite su sūnumi ar dukra nuveikti ką nors malonaus – skaitykite knygą, dainuokite ar žaiskite kartu. Paprasti grįžimo į realybę būdai yra žaidimas, ar piešimas.

Vaikas dažnai verkia

Kas vyksta?

Dėl nelaimės šeimoje įvyko daug pokyčių. Natūralu, kad vaikui liūdna. Kai vaikas verkia, kūnas išskiria medžiagas, kurios padeda nusiraminti. Vaikai yra jautrūs savo tėvų emocinei būsenai. Jei jaučiatės nelaimingi, kreipkitės pagalbos. Jūsų vaiko gerovė priklauso nuo jūsų.

Vaikas pradeda elgtis neatsargiai ir daro kažką potencialiai pavojingo

Kas vyksta?

Gali atrodyti keista, tačiau vaikai dažnai elgiasi pavojingai ar neapgalvotai, kai nesijaučia saugūs. Tai vaiko būdas pasakyti: „Man tavęs reikia. Įrodyk, kad esu tau brangus – apsaugok mane!”

Kaip padėti?

Pasirūpinkite, kad vaikas jaustųsi kuo saugesnis. Kreipkitės į vaiką ramiai ir, jei reikia, paimkite ant rankų. Leiskite savo vaikui žinoti, kad tai, ką jis daro, yra pavojinga, kad jis jums brangus ir nenorite, kad jam nutiktų kas nors blogo. Nešaukite ant vaiko!

Pavojingas elgesys gali būti savęs žalojimo išraiška. Kodėl? Baimė visada didina agresiją, tačiau vaikai dažnai ją nukreipia į save. Papasakokite vaikui apie pozityvesnius būdus gauti dėmesio.

Vaikas bijo to, ko anksčiau nebijojo

Kas vyksta?

Daugelis dalykų gali priminti vaikui kokią nors patirtį ir išgąsdinti (petardų, greitosios pagalbos automobilių garsai, rėkiantys žmonės, išsigandusių žmonių veido išraiškos). Tai ne jūsų kaltė – tai patirtis.

Paaugliui sunku miegoti: dažnai atsibunda, sapnuoja košmarus, bijo miegoti vienas

Kas vyksta?

Pirmaisiais mėnesiais po stipraus streso, košmarai yra reguliariūs. Miego metu smegenys intensyviai apdoroja informaciją apie įvykius. Tačiau vėlesnė konsultacija su psichologu bus reikalinga, jei košmaras kartojasi daug kartų arba yra pernelyg tikėtinas.

Nutrauktą miegą dažniau sukelia nerimas, nebaigti reikalai ar raumenų spazmai, dėl kurių sunku atsipalaiduoti. Gerai leisti paaugliui miegoti su jumis, tačiau paaiškinkite, kad tai yra vienkartinis dalykas, ir paprašykite papasakoti apie sapną, kuris vis kartojasi, bet be detalių (nebent paauglys to nori). Paaiškinkite, kaip veikia smegenys. Patirti jausmus yra gerai.

Sukurkite miego rutiną, kuri veiktų bet kokiomis aplinkybėmis, ir aiškiai pasakykite, kad paauglys turėtų jos laikytis kasdien. Tada paauglys tiksliai žinos, ko tikėtis. Prašau, apkabink mane ir pasakyk, kad niekur neisi. Raktinė frazė: „Aš esu su tavimi“.



Vaikas / paauglys patyrė nuolatinį nesaugumą

Dažnai rekomendacijose, kaip atlaikyti nuolatinį stresą ir įtampą, susiduriame su fraze: „Turite pasikliauti įprastais dalykais, ritualais, kasdieniu gyvenimu“. Tai yra, kas buvo stabilu ir ką galėjome valdyti. Tačiau esant nuolatiniam apšaudymui ir avariniam elektros energijos tiekimo nutraukimui, negalime pasikliauti net tuo, kas atrodė stabilu. Kaip tokiu atveju sumažinti žalą psichikai?

Tiesą sakant, nepatenkinę pagrindinio poreikio, negalime išspręsti problemos, todėl turime ieškoti kito būdo. Žinoma, galime išverti kurį laiką (dėka valios ir nuolankumo), bet kalbant apskritai, negalima visko padaryti negavus kažko mainais.

Esame įpratę laikytis konkrečių kontekstų ir sprendimų. Svarbu, kad suprastume poreikius, slypinčius už šių sprendimų ir tai, ką jie mums duoda.

Apsvarstykite, pavyzdžiui, psichinį procesą, kuris rodo, kad remdamesi kažkuo geru iš praeities, mes įgyjame tam tikrą psichinį stabilumą. Kai kažkas iš praeities nustoja veikti, turime pradėti ieškoti kažko kito, ką galėtume atnaujinti ir naudoti. Pavyzdžiui, eikite pas savo

tėvus ir paprašykite mamos gaminti ką nors, ką anksčiau valgėte, bet dabar nustojote valgyti. Tai reiškia, kad reikia **atkurti kitus praeities ritualus**.

Ritualas taip pat suteikia mums **stabilumo ir nuspėjamumo jausmą**. Jei dabar negalime turėti kažko panašaus į karštą dušą, galime galvoti apie ką nors kita, ko tikėtis. Tada mes sukuriame kontekstą tam nuspėjamumui kitoje vietoje ir kitaip.

Taip pat labai svarbu **taupyti šviesą ir šilumą**, nes šiuo metu dėl elektros energijos tiekimo sutrikimo jų neturime pakankamai. Jei negalime jungti šviesos kaip anksčiau, turime ieškoti kitų variantų. Norėdami tai padaryti, galite rasti ryškius žibintuvėlius ir pakabinti juos virš galvos. Kai aplink jus bus tamsu, jūsų aplinkoje bus šviesa. Ant lango taip pat galite pakabinti Naujųjų metų girliandą. Visa tai sukurs įspūdį, kad šviesa yra ir tai jus nuramins. Tas pats ir su šiluma. Suprantame, kad namie šalta, todėl būtina dėvėti daugiau nei du sluoksnius rūbų.

Psichinės pusiausvyros požymiai	Psichikos disbalanso požymiai
Adekvatus realybės suvokimas	Iškreiptas realybės suvokimas
Gebėjimas įgyti žinių, logiškai mąstyti	Atminties, dėmesio, kitų intelektinių gebėjimų pablogėjimas
Gebėjimas analizuoti problemas ir priimti subalansuotus sprendimus	Chaotiškas, kategoriškas mąstymas
Tikslingumas, aktyvumas, savarankiškumas	Neryžtingumas, priklausomybė nuo kito nuomonės
Gebėjimas laikytis socialinių normų ir taisyklių	Polinkis laužyti taisykles, moralės normas ir įstatymus
Atsakomybė už savo jausmus, gyvenimą ir sveikatą	Atsakomybės vengimas, netinkami įpročiai
Kritinis mąstymas	Didesnis įtaiginamumas
Gebėjimas adekvačiai įvertinti save, aukšta savivertė	Žema savivertė, tikėjimo savimi praradimas
Natūralus elgesys, mandagumas	Demonstratyvumas, grubumas, arogancija
Gebėjimas atjausti, gerumas	Emocinis priešiškus, agresyvumas
Gebėjimas atleisti ir pamiršti įžeidimus	Neatleidimas, įžeidimų prisiminimas
Savikontrolė	Impulsyvumas, įvairios fobijos
Optimizmas	Nerimas, neviltis

Socialinės gerovės požymiai	Socialinės disfunkcijos požymiai
Lengva užmegzti santykius, jaustis gerai net nepažįstamoje kompanijoje	Per didelis drovumas
Gebėjimas susirasti draugų, rūpintis draugiškais santykiais šeimoje	Artimų draugų trūkumas, nesveiki santykiai šeimoje, mokykloje, su bendraamžiais.
Gerai bendravimo įgūdžiai, gebėjimą klausytis ir kalbėti, vengti nesusipratimų	Vienatvės jausmas ir nesusipratimas
Malonus bendravimas, tolerancija ir pagarba pašnekovui	Priešiškus, piktavališkumas
Gebėjimas suteikti ir gauti pagalbą, dirbti komandoje	Nesugebėjimas duoti ir prašyti pagalbos
Kilus konfliktui, gebėjimas pasirūpinti visų šalių interesais, siūlant abipusiai naudingus sprendimus ar kompromisą	Dažni konfliktai ir nesusipratimai
Gebėjimas motyvuoti ir įtikinti kitus, imtis lyderystės ir vadovauti	Pasyvumas, izoliacija

Psichoterapiniai metodai ir pratimai, padedantys sumažinti paauglio stresą:

- **Piešimas ir lipdymas.** Baimę galima piešti ant popieriaus arba lipdyti iš plastilino. Pirmiausia turite sukurti baisų vaizdą ir tada paversti jį kažkuo juokingu ar gražiu. Smagu dirbti skambant maloniai muzikai.
- **Žaidimas „Manų kruopos“** Jei neramu, manų kruopos padeda nurimti. Supilkite manus į indą ir paduokite vaikui. Paleiskite manus per pirštus ir stebėkite, kaip jie byra (ne ilgiau kaip 30 minučių). Paaiškinkite vaikui, kad dabar viskas gerai, lauke giedras dangus ir važiuoja tik automobiliai, o ne karinė technika, o tada nuraminkite, kad ir ateityje viskas bus gerai.
- **Dialogas.** Bendraujant su paaugliais dialogas turėtų būti nuolat. Nevalia laikytis pozicijos „iš viršaus į apačią“, dera kalbėtis iš lygiavertės pozicijos. Leiskite paaugliui užduoti klausimus, o jūs atsakinėkite sąžiningai, žiūrėdami į akis. Paskui paprašykite jo pasiūlymų. Ir, žinoma, demonstruokite, kad viską kontroliuojate ir žinote, ką daryti bet kokiomis aplinkybėmis. Stresinėse situacijose net suaugusieji, ypač tie, kurie ką tik pradėjo tapti suaugusiais nori jaustis saugūs. Be to, galite pasiūlyti kažką, kas atitrauktų dėmesį – filmai, serialai ir muzikos klausymasis.
- **„Linijų raizginio“ pratimas.** Jums reikia švaraus popieriaus lapo ir rašiklio ar pieštuko.
Užduotis: prisimindami nemalonią, stresinę situaciją, sukeliančią neigiamas emocijas pradėkite piešti rašikliu/pieštuku ant popieriaus lapo, kurdami chaotiškas linijas.
Braižykite linijas, kol pajusite emocinį palengvėjimą (tai gali užtrukti nuo kelių minučių iki pusvalandžio). Ant popieriaus lapo

atsiras linijų raizginys, į kurį persikels jūsų neigiamų emocijų energija. Taip jūsų jausmai ir išgyvenimai bus perkelti iš vidinio pasaulio į išorinį, t.y., ant popieriaus lapo. Atlikę užduotį su lapu, ant kurio pavaizduotas linijų raizginys, galite daryti ką tik norite (palikti taip, kaip yra, išmesti, sudeginti, suplėšyti, sukarpyti ir pan.). Jūsų vaizduotė neturi ribų.

- **„Mano nuotaikos“ pratimas.** Šis pratimas gali būti atliekamas atskirai arba po „Linijų raizginio“ pratimo. Jums reikės švaraus popieriaus lapo ir pasirinktų priemonių (pieštukų, žymeklių, kreidos ar dažų). Užduotis: avaizduokite savo nuotaiką (emocijas ir jausmus) pasitelkdami spalvas ir linijas, su kuriomis ją siejate. Suteikite gautam vaizdui pavadinimą. Įgyvendinimo laikas svyruoja nuo kelių minučių iki valandos. Atlikę pratimą, su popieriaus lapu galite daryti ką tik norite (palikti taip, kaip yra, išmesti, sudeginti, suplėšyti, sukarpyti ir pan.).
- **Kontrolės jausmo atkūrimas:** paduokite į rankas ką nors sutraiškyti (plastilino, molio); Žaiskite su medžiaga. Nulipdykite gyvūną, kuris neegzistuoja gamtoje. Nulipdykite kaukę. Leiskite vaikui nulipdyti, ką jis ar ji nori.
- **Pratimas „Laimei – deja“.** Šis pratimas padeda suprasti, kad visada yra išeitis iš sudėtingos situacijos. Vaikai ar paaugliai žaidžia paeiliui papildydami situaciją. Pavyzdžiui: „Ukrainoje prasidėjo karas“. Kitas tęsia: „Laimei, visa mano šeima yra saugi“. Kitas: „Deja, mano draugai kitame mieste yra priversti tris dienas iš eilės nakvoti slėptuvėje“. Ir pakartoti: „Laimei, ukrainiečiai nepriklausomybės laikais buvo vieningi kaip niekada anksčiau“. Vadinasi, visi dalyviai tęs ir baigs situaciją. Vaikai turi suprasti, kad kiekviena situacija yra labai sudėtinga.

- Padarykite į voratinklį panašią „Sapnų gaudyklę“ iš lazdelių ir spalvotų siūlų. Pakabinkite netoli tos vietos, kur miega vaikas, kad „pagautų“ blogus sapnus ir neleistų jiems jo pasiekti. Ieškokite būdų, kaip įveikti baimes, pavyzdžiui, nulipdykite / nupieškite angelą sargą.
 - Jei vaikas pasiilgsta namų, savo mėgstamų žaislų ar daiktų, leiskite jam išreikšti liūdesį kad ir „per ašaras“. „Tikrai liūdna, kad...“ Jei įmanoma, pabandykite prisiminti gražių situacijų, kad paguostumėte jį.
 - Pratimas „Skėtis“. Tikslas: stabilizuoti vaiko psichinę emocinę būseną ir sumažinti nerimą. Darbui tinka pieštukai, flomasteriai ar guašas, reikalingas ir popieriaus lapas. Darbas vyksta 4 etapais. 1 etapas. Paprašykite vaikų nupiešti skėtį lapo viršuje arba centre, kuris galėtų apsaugoti nuo bet kokių išorinių problemų. Leiskite vaikams nuspalvinti taip, kaip jiems labiausiai patinka. 2 etapas. Paprašykite vaikų pavaizduoti berniuko ar mergaitės figūrą (savęs projekciją) po skėčiu, kad figūra jaustųsi kuo labiau apsaugota nuo aplinkinio pasaulio įtakos.
- 3 etapas. Leiskite vaikams nubrėžti skėčio apsaugos ribas. Tai reiškia, kad jie skirs erdvę, kurią skėtis saugo nuo išorinių rūpesčių. (Vaikai, išgyvenę trauminę patirtį, paprastai ribą nubrėžia – susikuria papildomą apsaugą).

4 etapas. Paprašykite vaikų įsivaizduoti, kad, be skėčio apsaugos, jis taip pat turi stebuklingą ruožą: kai jis atsidaro, prasideda įvairūs džiaugsmas ir malonumai, dėl kurių žmogus po skėčiu tampa laimingesnis ir laimingesnis. Leiskite vaikui nukreipti į apsauginę skėčio erdvę visus džiaugsmus, kurie ateina į galvą. Baigus pratimą, svarbu pasakyti vaikams, kad šie džiaugsmas, kuriuos jie nupiešė, yra maži dalykai, kurie tiesiogiai padeda jiems atsikratyti liūdesio, baimės ir blogos nuotaikos. Tokiomis akimirkomis varta tiesiog nueiti prie savo skėčio ir pasinaudoti vienu iš jo nurodytų džiaugsmo šaltinių.

Ką daryti, jei paauglys nenori kalbėti apie tai, kas jį neramina?

Kai kurie paaugliai gali santūriau reikšti jausmus. Svarbu suprasti, kad tai normalu. Štai keletas veiksmų, kurie gali padėti:

- Būkite pasiekiami: visada pabrėžkite, kad esate tam, kad juos palaikytumėte ir esate pasirengęs klausytis.
- Išbandykite skirtingus bendravimo būdus: kai kurie paaugliai gali reikšti savo jausmus piešiniais, rašymu ar kitais kūrybiniais metodais.
- Ieškokite profesionalios pagalbos: Jei jūsų paauglys ir toliau atsisako kalbėti ir rodo rimtus streso požymius, kreipkitės į psichologą.

Kai kurie požymiai gali rodyti rimtą stresą ir profesionalios pagalbos poreikį. Štai į ką turėtumėte atkreipti dėmesį:

- Nuolatinis nerimas ir baimė. Jei paauglys nuolat patiria nerimą ir baimę ir tai daro įtaką jų kasdieniam gyvenimui.
- Elgesio ir nuotaikos pokyčiai: Staigus elgesio, apetito ar miego pasikeitimas gali būti streso požymis.
- Savęs žalojimas. Atkreipkite dėmesį į galimus destruktivaus elgesio požymius, tokius kaip egzistencijos beprasmybė ir savęs žalojimą.
- Socialinė izoliacija: Jei paauglys atsiskiria nuo šeimos ir draugų, tai gali būti blogas ženklas.
- Susidomėjimo praradimas: Jei paauglys praranda susidomėjimą dalykais, kurie anksčiau jį domino, tai gali reikšti problemas.

Pastebėjus bet kurį iš šių požymių, svarbu nedelsiant kreiptis pagalbos į profesionalų psichologą

Tėvams:

- Skirkite vaikui pakankamai dėmesio, reguliariai bendraukite ir leiskite laiką kartu.
- Padėkite savo vaikui rasti pomėgius ir veiklą, kuri teikia malonumą ir džiaugsmą.
- Sukurkite jaukią ir ramią atmosferą namuose, kur vaikas jausis saugus.
- Skatinkite vaiką dalintis savo mintimis ir jausmais, atidžiai jo klausykitės.
- Padėkite savo vaikui išmokti savarankiškai priimti sprendimus ir spręsti problemas.
- Pagirkite vaiką už jo pastangas ir pasiekimus, padidinkite jo savivertę.
- Išmokykite vaiką vertinti ir priimti save tokį, koks jis yra, su visomis jo savybėmis.
- Padėkite savo vaikui užmegzti draugystę su bendraamžiais ir lavinti socialinius įgūdžius.
- Skirkite vaikui pakankamai laiko, tačiau neribokite jo laisvės.

Žodžiai, kuriuos reikia pasakyti vaikui:

- Atsiprašau.
- Tai, kas įvyko, yra tikrai baisu!
- Leisk man likti su tavimi!
- Noriu tau padėti!
- Jei tau reikia pagalbos, aš pasiruošęs išklausyti!
- Aš esu šalia.

Teiginiai, kuriuos vaikai nori išgirsti iš savo tėvų:

- Didžiuojuosi tavimi.
- Palaikau tave.
- Matau ir girdžiu tave;
- Myliu tave.
- Pasitikiu tavimi.
- Tu gali.
- Aš tikiu tavimi.
- Esi man svarbus
- Tu man esi geriausias.

A thick white curved line on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

A practical guide on how to support teenagers in a crisis situation

(Recommendations for teachers and parents)

Four yellow rectangular bars of varying lengths and orientations on the bottom left.

PRESERVING
YOUTH MENTAL
WELLBEING
IN WARTIME
MIGRATION CRISIS

Suggestions for parents:



"Sensory walks"



Keep hope alive



Take care of children



The more confident parents are, the safer their children feel

Tips for adults to contact a teenager under stress:



Talking and listening



Let the emotions be



*Praise and highlight
your child's
achievements:*

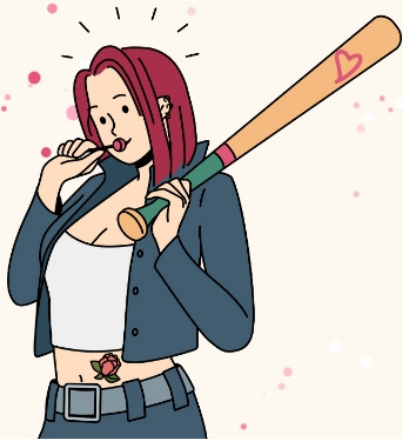


Engage teenagers in helping others

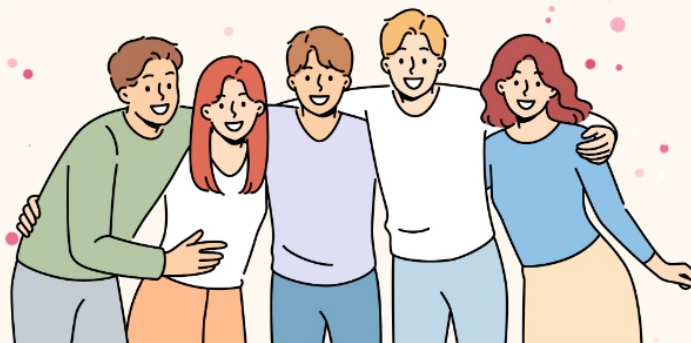


Hug

Tips for adults to contact a teenager under stress:



*Pay attention to changes
in your child's behavior*



*Encourage your child to
communicate with peers*



Read out loud



Watch your favorite movies together

Words to say:



→ I'm sorry...



→ What happened is really terrible!



→ Let me stay with you!



→ If you need help, I'm here to listen!



→ I want to help you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-I am proud of you!



-I can see and hear you!



-I love you!



-I support you!



-I trust you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-You can do it!



-I believe in you!



-I'm right here!



You are important!



You are the best for me!

To parents:



Create a cozy and calm atmosphere at home, where the child will feel safe



Encourage the child to share his thoughts and feelings, listen to him carefully



Give your child enough attention, communicate regularly and spend time together



Help your child find hobbies and activities that will bring pleasure and joy

To parents:



Help your child build friendships with peers and develop social skills.



Praise the child for his efforts and achievements, increase his self-esteem



Help your child learn to make decisions and solve problems independently



Give enough time to the child, but do not limit his freedom.



wsb.edu.pl/mentuwell