



TĖVŲ (GLOBĖJŲ) LAPAS

Trauminė situacija – dažniausiai būna sukrečianti, baisi ar pavojinga patirtis, kuri gali paveikti emociškai ir (ar) fiziškai. Pavyzdžiui, vaiką užpuola šuo, išgąsdina nepažįstamas žmogus. Šiose rekomendacijose supažindiname, kaip padėti vaikui įveikti baimę, nerimą ar kitas nemaloniais emocijas, atsiradusias po trauminio įvykio.

1. Nepertraukdami ramiai išklauskite vaiką,

kokia patirtis jam sukėlė didžiulę baimę, nerimą ar įtampą.

2. Paskatinkite patirtį detalizuoti, jeigu vaikas sutinka ir noriai pasakoja (kaip visa tai atrodė, ką darė vaikas tuo metu, ką darė po to, ar buvo kas šalia).

3. Kai jausite, kad vaikas išsipasakojo ir nebeturi ką sakyti, duokite jam užduoties lapą (2 psl.). Tegul ją atlieka.

Netrukdykite vaikui atlikti užduotį. Būkite šalia, tačiau stenkitės jo nekalbinti, nebent jis pats to norėtų.

PO UŽDUOTIES ATLIKIMO

1. Ramiu, pasitikinčiu balsu paprašykite vaiko, kad jis paėmęs užduoties lapą po truputį jį suplėšytų (arba sukarpytų) į smulkius skutelius.

2. Kai vaikas pradės tai daryti ir eigoje, vis skatinkite jį tokiais žodžiais:

„Taip, suplėšyk tą baimę“

„Tau puikiai sekasi“

„Plėšyk, taip, smarkiau, kad tos baimės neliktų!“

„Šaunuolis/-ė“

3. Kai vaikas suplėšys lapą, paskatinkite vaiką išmesti popierių į šiukšliadėžę, taip visiškai atsikratant trauminės patirties.

4. Paklauskite vaiko, kaip jis jaučiasi dabar?

5. Priminkite, kad jeigu vaikas pradės jausti didelę baimę ar pernelyg daug nerimo susijusio su patirta situacija, jis vėl galės atlikti šią užduotį.

Jeigu vaikas po 10 dienų vis dar jaučia didelę baimę ar labai daug nerimo dėl įvykusios patirties, patariama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą.



V A I K O L A P A S

Nupiešk arba aprašyk tai, apie ką pasakojai.