

# KAIP PADĖTI LIŪDINČIAM VAIKUI?

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

Liūdesys yra svarbi vaiko emocinio gyvenimo dalis. Jis padeda išgyventi praradimus, susiklosčiusius sunkumus. Tačiau, kitaip nei suaugusiųjų, vaikų liūdesys yra mažiau pastebimas, o jį pastebėjus tėvams / globėjams gali kilti įvairių jausmų ir nežinios, kaip į jį reaguoti. Pateikiame bendras rekomendacijas, kurios gali padėti atpažinti vaiko liūdesį ir palengvinti savijautą.

### 1 Atkreipkite dėmesį į pasikeitusį elgesį

Patiriantis liūdesį vaikas gali būti mažiau aktyvus, daugiau nei įprastai miegoti, mažiau valgyti, būti mažiau kalbus arba priešingai, – pasižymėti suintensyvėjusiu minėtu elgesiu. Jis taip pat gali dažniau verkti be aiškios priežasties.

### 3 Atjauskite vaiką

Parodykite, kad matote vaiko liūdesį ir esate kartu su vaiku: „Atrodo, kad tau liūdna. Gal nori apie tai pasikalbėti?“ Jei vaikas šiuo metu nenori kalbėtis, galite tiesiog pabūti šalia ir prakalbinti jį bandyti kiek vėliau.

### 5 Atpažinkite liūdesį keliančias situacijas

Padėkite vaikui įvardyti situacijas, kurios jam kelia liūdesį. Galite pasitelkti ir personažą, per jį aptarti tokias situacijas, pavyzdžiui, paklausti, kaip meškutis jaustųsi tokioje situacijoje, ką jis jaustų kūne, kaip jis elgtųsi ir pan. Tokiam pokalbiui stenkitės pasirinkti laiką, kai vaikas yra pailsėjęs.

### 7 Kreipkite dėmesį kitur

Atsitraukti nuo liūdesį keliančių situacijų taip pat svarbu, kaip ir apie jį kalbėti. Kartu su vaiku paskaitykite įdomią knygą, pažiūrėkite smagų filmą, pasivaikščiokite gamtoje ar užsiimkite kita malonia veikla.

### 2 Pastebėkite fizinius vaiko pojūčius

Liūdintis vaikas gali patirti fizinius negalavimus, kurie nėra susiję su aiškiais priežastimis, pavyzdžiui, jausti pilvo skausmą, dažniau ar rečiau šlapintis.

### 4 Parodykite, kad liūdėti yra normalu

Paaiškinkite vaikui, kad liūdesį jaučiame visi, tai yra reikalinga emocija, nors ir ne itin maloni. Galite pasitelkti ir konkrečių pavyzdžių, tarkim, kai Jūs liūdėjote ar taip jautėsi knygos, filmuko veikėjas.

### 6 Ieškokite būdų, kaip palengvinti savijautą

Kartu su vaiku aptarkite, kaip būtų galima elgtis liūdesį sukėlusiose situacijose ar aplinkybėse. Mokykite dalytis savo išgyvenimais su kitais, išreikšti savo liūdesį žodžiais, spręsti sunkumus po žingsnį.

### 8 Pasitelkite vaiko saviraiškos būdus

Liūdesiui išreikšti ir jį sušvelninti galite ir piešdami, lipdydami, šokdami, deklamuodami eilėrašį ar kartu su vaiku pasirinkę kitą jam patinkančią kūrybinę veiklą.