

Dėl traumuojančios situacijos susijusios su įvykiais Ukrainoje

Svarbu laikytis šių principų:

- išlikti ramiam;
- pateikti apie įvykius tik patikimą informaciją, nesiekiant jos sustiprinti dar labiau gąsdinančiais vaizdais ar pasakojimais;
- atsakyti į vaikų klausimus kiek galima aiškiau, atsižvelgiant į jų amžių;
- pasidalinti savo jausmais bei padėti vaikams suprasti ir įvardinti jų pačių jausmus.

Kiek galima patys turime laikytis įprasto gyvenimo ritmo ir padėti vaikams išlaikyti kasdienę rutiną.

Rekomendacijos
ugdymo
įstaigoms
atvykus vaikams
iš Ukrainos karo
zonos

**Pagrindinis rekomendacijų
tikslas** - siekti socialinės
integracijos ugdymo įstaigos
bendruomenėje, visiems
užtikrinant saugią ir ramią
aplinką.

Rekomendacijos ugdymo įstaigoms atvykus vaikams iš Ukrainos karo zonos

REKOMENDACIJOS

- Paruošti grupės/klasės vaikus priimti kitakalbį bendraamžį iš karo zonos.
- Edukuoti vaikų tėvus apie galimą jų indėlį, priimant atvykusį bendraamžį.
- Išsiaiškinti, kokiomis kalbomis kalba atvykęs vaikas ir jo šeima.
- Supažindinti atvykusio vaiko tėvus su ugdymo įstaigoje pagalbą teikiančiais specialistais.
- Vykdyti integracinio pobūdžio užsiėmimus, kuriant bendrumo, sutelktumo, priėmimo atmosferą grupėje/klasėje.
- Kviesti bendradarbiauti vaikų tėvus, ieškant geriausių būdų padėti esamoje situacijoje.
- Pagal galimybes ir poreikius skirti pagalbininką (vaiko draugą – mentorių) iš ugdymo įstaigos bendruomenės narių.
- Esant poreikiui, teikti specialistų pagalbą.

KAIP SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS KALBĖTIS APIE KARĄ UKRAINOJE?



- 1. KALBĖTIS APIE VYKSTANTĮ KARINĮ KONFLIKTĄ – SVARBU.**
Kitu atveju, vaikai ir paaugliai remsis bendraamžių ir socialinių tinklų informacija, kurios gali nesuprasti ar netinkamai interpretuoti. Jie gali likti vieni su savo nerimu, baimėmis, fantazijomis.
- 2. RIBOKITE INFORMACIJOS SRAUTĄ.**
Pasistenkite, kad ypač mažesni vaikai nematytų tiesioginių transliacijų iš karo zonos ar žiaurių vaizdų. Tai juos gali stipriai išgąsdinti, kelti didelį nerimą dėl savo saugumo.
- 3. APGALVOKITE, KAIP PATEIKSITE INFORMACIJĄ.**
Remkitės tik patvirtintais faktais iš oficialių šaltinių. Sužinoję naujos informacijos, pirmiausia nurimkite patys, kad galėtumėte kalbėti ramiu balsu.
- 4. NEDRAMATIZUOKITE SITUACIJOS IR NEKELKITE PANIKOS.**
Girdint vaikams nereikėtų aptarinėti, kokias pasekmes pasauliui turės Rusijos karinė agresija, kaip gali keistis Lietuvos situacija ir mūsų kasdienis gyvenimas.
- 5. PATIKINKITE, KAD LIETUVOJE KARAS NEVYKSTA.**
Vis priminkite vaikams ir paaugliams, kad suaugusieji (JAV ir Europos Sąjungos šalių vadovai, kariai, policijos pareigūnai, medikai) daro viską, kad mes būtumėme saugūs.
- 6. NEAPKRAUKITE VAIKŲ DIDELIU KIEKIU INFORMACIJOS.**
Kalbant su mažesniais vaikais, nereikėtų vardinti įvairių smulkmenų. Pasitikslinkite, kaip jie supranta tai, kas vyksta. Jeigu matote, kad vaikas nieko nežino ir visai tuo nesidomi, nepasakokite jam apie karą. Paauglių paklauskite, ką jie jau žino apie situaciją Ukrainoje, aptarkite ir patikslinkite jų turimas žinias bei šaltinius.
- 7. KIEK ĮMANOMA AIŠKIAU, ATSAKYKITE Į KLAUSIMUS.**
Darželinukai ir pradinukai gali daug kartų klausti tų pačių dalykų. Kantriai, kuo tiksliau, jiems suprantamai ir visada atsakykite. Į klausimą, kodėl vyksta karas, galite atsakyti: „Smurtas nėra geras būdas išspręsti konfliktą, svarbu ieškoti susitarimo, tačiau ne visuomet pavyksta ir žmonės padaro klaidingus sprendimus. Kartais net neįmanoma suprasti, kodėl jie taip pasielgia“.
- 8. PASKATINKITE VAIKUS ĮVARDINTI, KAIP JAUČIASI.**
Paklauskite, kas gąsdina, neramina vaiką. Patikinkite, kad normalu jausti nerimą, baimę, pyktį. Pasikalbėkite apie tai, kas jums padeda nusiraminti: kvėpavimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su artimuoju ar pan.
- 9. IŠLAIKYKITE ĮPRASTĄ DIENOTVARKĘ IR RUTINĄ.**
Kuo daugiau aiškių, kontroliuojamų dalykų vyksta kasdieniame gyvenime, tuo vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.
- 10. APTARKITE ŠEIMOS VERTYBES IR KAIP GALĖTUMĖTE PADĖTI UKRAINOS ŽMONĖMS.**
Tai gali būti finansinė parama ar aukojami daiktai. Mažesni vaikai savo palaikymą gali išreikšti piešiniuose. Kai žino, kad gali padėti, vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

Informaciją parengė Paramos vaikams centras.

Dėl emocinės paramos ar psichologo konsultacijų
skambinkite numeriu 1809

Daugiau apie pagalbos galimybes sužinokite
www.pagalbasau.lt/gaukpagalba



pagalba
sau
BRUNO TERŠTAS 2014

Rekomenduojama literatūra

- Nacionalinės švietimo agentūros rekomendacijos:
<https://www.nsa.smm.lt/.../kaip-su-vaikais-ir-paaugliais.../>
- Onjali Q. Rauf. Berniukas klasės gale. Alma littera, 2020.

Anksčiau klasės gale stovėjo tuščia kėdė, tačiau dabar ten sėdi berniukas vardu Achmetas.

Jam devyneri (kaip ir man), tačiau jis labai keistas. Nesikalba, nesišypso ir net nemėgsta citrinų šerbeto, kurį aš tiesiog dievinu!

Tačiau netrukus sužinojau tiesą: Achmetas visai ne keistas. Jis yra pabėgėlis, kuris pabėgo nuo karo. Nuo tikro karo. Su bombomis ir mušeikomis, kurie skriaudžia žmones. Kuo daugiau sužinau apie Achmetą, tuo labiau noriu jam padėti.

O tada į pagalbą ateina mano geriausi draugai – Džosė, Maiklas ir Tomas. Nes mes visi kartu sugalvojome planą...

Saugumo ir vieningumo kūrimas chaotiško pasaulio kontekste

Šių dienų pasaulis kupinas sumaišties, chaoso, nesaugumo. Kiekvienas mūsų išgyvename vidinę sumaištį, pripildytą įvairiausių intensyvių jausmų, kuri veda į pasimetimą, ką su emociniu krūviu daryti. Jausmų gniaužimas viduje ilgesnį laiką pradeda mus sekinti, galime jausti nuovargį, gali sutrikti miegas, atsirasti fiziologiniai skausmai kūne ar kilti stiprus poreikis susikaupusius jausmus išveikti destruktviu būdu. Gali padažnėti tautinės neapykantos apraiškų, sutrikti pagarbūs tarpusavio santykiai, pagausėti įvairaus pobūdžio smurto.

Kauno rajono pedagoginės tarnybos specialistai kviečia padėti sau ir ypač vaikams bei paaugliams, siūlydami būdą priimti intensyvius emocinius išgyvenimus ir juos išveikti pozityviu būdu.

Kviečiame Kauno rajono ugdymo įstaigas dalyvauti tęstiniame bendradarbiavimo „**Aš + Tu = Mes**” renginyje **“Saugumo ir vieningumo kūrimas chaotiško pasaulio kontekste”**.



Saugumo ir vieningumo kūrimas chaotiško pasaulio kontekste

Tikslas - pozityvus emocijų išveikimas nestabiliame ir chaotiškame pasaulyje.

Uždaviniai

1. Sukurti vaizdinę medžiagą tema “Saugumo ir vieningumo kūrimas chaotiško pasaulio kontekste” (video medžiaga, piešinys, skulptūra, koliažas, nuotraukų albumas ar kt.). Medžiaga gali būti pildoma tekstu, eilėmis, citatomis ir pan.).
2. Padėti vaikams, mokiniams priimti negatyvias emocijas ir jas transformuoti per pozityvią veiklą.
3. Kurti vienybės ir bendrystės dvasią ugdymo įstaigų bendruomenėse.
 - Kūrinius siųskite iki kovo 25 d. el. paštu: pptnuotolinis@gmail.com
 - Kūriniai bus pristatomi viešame renginyje šį pavasarį, taip pat viešinami Kauno rajono pedagoginės psichologinės tarnybos elektroninėje erdvėje. Kilus klausimams skambinkite telefonu 8 (37) 380065.