

Teikdami (-os) emocinę paramą:

Parodykite susirūpinimą, pvz.: „Aš matau, kad dabar tau yra sunku ir man tai tikrai rūpi.“

Būkite pasirengę (-usios) išklausyti, pvz.: „Jei gali, papasakok apie tai daugiau.“

Paskatinkite išreikšti jausmus, pvz.: „Kaip šiuo metu jautiesi?“

Priimkite ir patvirtinkite kito asmens jausmus, pvz.: „Suprantu, kad tu jauti ..., tokioje situacijoje natūralu tai jausti.“

Paklauskite, kas padėjo anksčiau, kai buvo sunku, skatinkite ir vėl tai išbandyti.

Pasiteiraukite, kokios pagalbos jam (jai) šiuo metu reikia.

Nemokama emocinė pagalba

Emocinė parama telefonu rusų kalba:

1809

Nemokamos psichologų konsultacijos:

www.psyhelpforua.eu

www.manodaktaras.lt/slava-ukraini

<https://krizesiveikimas.lt>



Vilniaus
universitetas



ATMINTINĖ

Emocinė pagalba
studentams iš Ukrainos

1 pagalbos žingsnis

Savipagalbos planas

Skatinkite studentą (-ę) rūpintis savimi, padėkite jam (jai) pasirengti savipagalbos planą:

Paklauskite studento (-ės), kas jam (jai) anksčiau padėdavo atsipalaiduoti, sunkiu metu pasijusti geriau.

Pvz.: meditacija, pasivaikščiojimas, kvėpavimo pratimai, sportas, maisto gaminimas, muzika, mėgstama veikla, pokalbis su draugu ir pan.

Padėkite išsirinkti tris dalykus, kurie šiuo metu padėtų pasijusti geriau, ir kiek įmanoma konkrečiau juos įvardyti.

Pvz., pasivaikščioti – kur, kuriuo paros metu, kiek laiko, kokį atstumą, kokiu maršrutu, vienam (-ai) ar su kitu žmogumi (su kuo?), klausant muzikos, vaikstant su lazdomis, vedžiodant šunį ir pan.

Paskatinkite pasirinkimus užsirašyti. Aptarkite, kas galėtų padėti šio plano laikytis.

Pvz., susidarytą planą nešiotis piniginiėje, pasikabinti matomoje vietoje, papasakoti apie jį mentoriui ar artimiesiems, kad jie primintų, ir pan.

2 pagalbos žingsnis

Individuali pagalba – psichologinės konsultacijos

Skatinkite studentą (-ę) rūpintis savimi, Pasiūlykite studentui (-ei) psichologinę pagalbą, jei pastebite bent kelis iš šių požymių:

asmuo atrodo prislėgtas, pasimetęs, dirglus, kalba su ašaromis akyse arba verkia, išgyvena stiprius jausmus, neišgirsta informacijos iš pirmo karto, blaškosi arba yra sustingęs, pasisako, kad blogai miega, dažnai nerimauja, neturi apetito, sunkiai susikaupia, nesusitvarko su kasdienėmis pareigomis.

Padėkite susisiekti su VU bendruomenės psichologais:

Inga +370 699 34818 (lietuvių arba rusų k.),
Irina +370 658 99392
(ukrainiečių, rusų, anglų k.)
arba užsiregistruoti padek@vu.lt.

Nenustebkite, jeigu tik atvykęs (-usi) studentas (-ė) atsisakys psichologinės pagalbos – pradžioje jam (jai) svarbu susiorientuoti ir pasirūpinti kasdieniais poreikiais. Pagalbą galėsite pasiūlyti vėliau, kai studentas (-ė) bus pasiruošęs (-usi) ją priimti.

3 pagalbos žingsnis

Emocinės savitarpio paramos grupės

Emocinės savitarpio paramos grupės – tai galimybė VU studentams iš Ukrainos dalytis savo išgyvenimais ir jausmais, gauti ir teikti palaikymą vienas kitam.

Grupės organizuojamos anglų ir rusų kalbomis gyvai ir nuotoliniu būdu vieną kartą per savaitę (susitikimų dažnumas koreguojamas pagal poreikį).

Grupinių susitikimų trukmė – 1,5 val.

Dalyvavimas grupiniuose susitikimuose **NEMOKAMAS**.

Konfidencialumas garantuojamas.

Dėl dalyvavimo emocinės savitarpio paramos grupėse kreipkitės į VU bendruomenės psichologus:

Ingą, Iriną ir Jokūbą arba padek@vu.lt.

Į emocinės savitarpio paramos grupes geriausia nukreipti po to, kai jau buvo suteiktos individualios psichologinės konsultacijos.

