



Aušra ŽIOBAKIENĖ,
Klaipėdos pedagoginės
psichologinės tarnybos
psichologė- psichoterapeutė

Krizė – tai žmonių reakcija į sunkią situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos būdų, kai turimų nebeįpakanka. Dažnai tai yra „duotybė“, t. y. mes negalime pasirinkti nepatekti į krizinę situaciją. Tačiau mes galime nuspręsti, kaip išbūti su gyvenimo sunkumais, t. y. ar juos priimti, ar atsiriboti nuo realybės. Vis dėlto atsiribojimas, nežinojimas ar neigimas nemažina nerimo. Bėgdami nuo nerimo, jį neigdami, sukuriame dar daugiau problemų (pvz., panikos atakas ir kt. simptomus), o priimant nerimo neišvengiamumą, galima ieškoti, kaip su juo būti.



Jausti nerimą problemiškoje situacijoje yra normalu, nerimas padeda mobilizuotis, ieškoti sprendimo.

Tačiau šioje globalinėje situacijoje nerimas ypač didelis – žmonės stengiasi paaiškinti esamą situaciją, remtis gaudais, linkę dalytis su kitais baime, aptarti. Būtent todėl jis greitai sklinda, juo užsikrečia ir kiti, emocijos kyla, o racionalus mąstymas silpnėja.

Vaikai perima įtampą

Kaip žmogus įveiks krizę, priklauso nuo asmenybės brandumo, struktūros, gyvenimo patirties ir galimybės gauti pagalbą tuo metu. Taigi, pažeidžiamiausi šioje situacijoje yra vaikai. Jų pažintinės, emocinės ir socialinės brandos lygis nėra pakankamas, kad patys susitvarkytų su kriziniais jau smais, todėl jiems reikia pagalbos.

Pastebėjau, kad klientų vaikų reakcijos dažniausiai priklauso nuo tėvų reakcijų, t. y. vaikas reaguos taip, kaip reaguoja šalia esantis suaugęs: jeigu nuolat jaus tėvų įtampą, didelis nerimas – neišvengiamas.

Taip pat tėvams nereikėtų ap-

Vaikų psichologe dirbu jau 15 metų, dažnai tenka konsultuoti tėvus, globėjus, pedagogus ištikus kriziniams atvejams. Šiuo metu pagrindinis dėmesys skiriamas koronaviruso pandemijos krizei – tėvai ir vaikai išgyvena krizinius jausmus, kurie veda į sutrikimą.

Kaip išbūti su nerimu

ir padėti savo vaikams?

simesti abejingiems. Kartais atrodo, kad vaikai turi „čiuptuvėlius“, jie pastebi, jaučia tėvų emocijas ir nuotaikas, kad ir kaip jas slėptumėte. Vaikai pastebės, jei elgsitės nenuosekliai, pvz., sakykite „Nesijaudink“, „Nėra ko panikuoti“, o patys kaupsite didžiulius kiekius maisto, vaikščiosite įsitempę ir susirūpinę. Tokiu atveju vaikams gali kilti klausimas, ar tikrai galima tikėti, ką sako suaugęs žmogus.

Suteikti viltį

Labai svarbu atsakingai parinkti informaciją. Vaikams reikia aiškios ir teisingos informacijos, ji turi atitikti vaiko amžių, išsivystymo lygį, kalbos galimybes. Jei vaikas užduoda kelis kartus tą patį klausimą, jis nori, kad jį nuraminumėte. Šiuo metu informacijos srautas pernelyg intensyvus. Reikėtų pasirinkti vieną momentą per dieną, kai pasižiūrėsite informaciją, ją dar patikrinsite ir savais žodžiais perteiksite vaikui. Taip atskirsite faktus nuo interpretacijų. Atkreipkite dėmesį į realistiškus, galimai pozityvius aspektus.

Svarbiausia, kad vaikas gautų žinutę apie viltį ir tikėjimą, kad situacija išsirsps, nes daugybė žmonių teikia pagalbą sergantiems koronavirusu, ieško priemonių stabdant plitimą, negailėdami jėgų plūša kurdami vaistus, vakcinas ir kt.

Geriau paskaitykite apie patriotiškumą ir patriotiškumo pavyzdžius, pagalbą kitiems: apie

pasiaukojamą medikų darbą, savanorių darbą „Vaikų linijoje“, „Tėvų linijoje“ ir kt.

Žaisti ir juokauti

Kurkite atvirą, palaikančią, patikimą aplinką, kur vaikas galėtų užduoti bet kokius jį dominančius klausimus. Išgirskime, pajuskime vaiko mintis, jausmus, reakcijas. (Berniukai taip pat gali bijoti, nerimauti ir liūdėti!) Jeigu nežinote atsakymo – taip ir pasakykite, kad paieškosite atsakymo ir būtinai su vaikais aptarsite. Padėkite vaikams pasijusti kiek galima saugiau. Vaikai turi turėti galimybę elgtis kaip vaikai: žaisti žaidimus, juokauti, mokytis, daryti namų darbus. Šiuo metu TV, mokyklų, pedagoginių tarnybų darbuotojai siūlo įvairiausių nuotolinių užsiėmimų vaikams (nuorodas galite rasti: www.klaipėdospspt.lt).



Atkreiptinas dėmesys, kad nors yra susidariusi ekstremali situacija ir vaikai neina į darželius ir mokyklas, šiuo metu ypač svarbus režimas, įpročių, nustatytų ribų laikymasis.

Psichologė A. Kurienė, pabrėžia, kad „pasikeitusių kasdienybė kels mažiau streso, jei susidėliosite karantino dienotvarkę. Sutarkite, kada kelsitės ir pusryčiausite, kada dirbsite ir kas tada prižiūrės vaikus. Vietoje pažamų būtinai apsirenkite kitus drabužius. Bet kurio amžiaus vaikams būtina akademinė veikla ir bent trumpas laikas lauke (jeigu yra galimybė išvengti kontaktų su kitais vaikais ir suaugusiais). Kartu pieškite ir vakarieniokite, taip pat skirkite laiko tvarkymuisi, bendrai šeimos veiklai. Tačiau nepamirškite ir asmeninio laiko, poilsio. Būtinai išlaikykite įprastą, stabilų miego laiką“, – pataria Paramos vaikams centro vadovė. Tai didina saugumo jausmą. Skatinkime vaikus užsiimti veiklomis, kurios padeda atsipalaiduoti: kvėpavimo pratimais, skaitymu, piešimu ir kt.

Nepamirškite specialistų

Vaikai gali būti išsigandę ir sutrikę, o mes – tėvai, galime jiems padėti išklaudydami, nuožirdžiai domėdamiesi jų jausmais, pergyvenimais ir suteikdami galimybę užduoti visus klausimus. Vaikams, kurie ypač nerimauja dėl koronaviruso, gali pasireikšti šie simptomai: besitęsiantys miego sutrikimai, pilvo skausmai, ligos, mirties baimė, bijojimas išsi-

skirti su tėvais. Šiais atvejais reikalinga psichologo specialisto, o gal net ir psichiatro pagalba. Vaikai patys gali paskambinti ir jiems pagalbą suteiks „Vaikų linijos“ savanoriai (116111, www.vaikulinija.lt). Taip sumažinsime ilgalaikių emocijų sunkumų riziką. Vis dėlto tėvai geriausiai pažįsta savo vaiką, todėl gali nuspręsti, kaip su juo kalbėtis. Geriausias orientyras – paties vaiko klausimai. Jie parodo, kokios informacijos vaikui reikia. Atsakyti reikia tai, ko klausama. Nereikia vaiko užkrauti pertekline informacija. Vaikams reikia dėmesio, jie gali norėti pasikalbėti apie savo susirūpinimą, baimes, gauti atsakymus į savo klausimus. Svarbu, kad vaikas žinotų, kad yra kas nors, kas juos išklauskis, pažiūrės į viską rimtai, nuramins. Svarbu, kad vaikas jaustųsi išgirstas ir suprastas. Suaugusiems taip pat svarbu įvertinti savo nerimo lygį.

Patarčiau išmėginti nemokamą mobiliąją programėlę RAMU. Ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus. Jeigu ypač stipriai nerimaujate patys, negalite sau padėti nusiraminti, tai nepadės ir vaikui. Tokiu atveju skatinu kreiptis paramos į specialistus, kurių daugelis konsultuoja nuotoliniu būdu. **Emocinę paramą galite gauti paskambinę į „Tėvų liniją“ (8 800 90012, www.tevulinija.lt).**