

Specialistų pagalba

Jeigu Jus neramina vaiko ar jūsų pačių būseną karantino metu, galite kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus, pasirengusius jus išklausti ir padėti rasti atsakymus į jus neraminančius klausimus.

Kreiptis galite į Klaipėdos pedagoginę psichologinę tarnybą:

- Telefonu: 8 (699) 10201
- El.paštu: klaipedosppt@gmail.com
(bendrieji administraciniai klausimai)
- El.paštu: klausiu.del.vaiko@gmail.com (klausimai specialistams)

Kitos psichologinę pagalbą teikiančios linijos (nemokamos):

Vaikų linija: 116 111

Jaunimo linija: 8 800 28888

Tėvų linija: 8 800 90012

Vilties linija: 116 123

Pagalbos moterims linija: 8 800 66366

Linija Doverija (rusų kalb.): 8 800 77277

Informacija apie koronavirusą: 1808

Parengė:

Klaipėdos PPT psichologė Žaneta Simutytė-Jogminienė

Šaltinis: Tarptautinės organizacijos EMDR Europe

gairės skelbiamos <https://traumapsichologija.lt/>

Vaikas karantine



Kai žmogaus kasdienybę sujaukia netikėtas, skubus, trauminis įvykis vyksta psichinio bei emocinio balanso griuvimas – žmogus nuolat yra budrus, o tai kelia pavojų saugumo jausmo praradimui. Vaikai yra pasirengę susitvarkyti su sunkiomis situacijomis tol, kol jaučia tinkamą palaikymą iš artimiausių žmonių – tėvų (globėjų).

Vaikų reakcijos į traumuojančius įvykius, tokius kaip **koronaviruso grėsmė** (ir jo padarinius – užsitęsusią izoliaciją, kasdienės rutinos sutrikdymą) yra kitokia nei suaugusiųjų – tai priklauso nuo vaiko amžiaus ir raidos stadijos (vienai vaikui patiria vienokias, kiti kitokias emocijas, kurios gali reikšti skirtingu elgesiu).

Žemiau pateikiamos kelios iš galimų vaikų reakcijų stresinėje, traumuojančioje situacijoje.

Dažniausios vaikų reakcijos stresinėje situacijoje

- **Stresas dažnai pasirodo pykčio ar dirglumo forma.** Dažniausiai vaikai tai parodo tiesiogiai, jų artimiems žmonėms (tėvams, broliams/seserims). *Svarbu suprasti*, kad pyktis yra natūrali emocija, kuri gali būti išreiškiama priimtiniu būdu.
- **Skausmas gali būti išreikštas per elgesį.** Priklausomai nuo amžiaus, gali būti, kad vaikai neišsako nerimo žodžiais. Jie gali pasidaryti dirglūs, nerimastingi, aikštingi, gali kilti dėmesio problemų ar imti bijoti daiktų, reiškinių.
- **Nuobodulys gali būti susijęs su sunkumais bandant neatsilikti nuo skirtingo nuotolinio mokymosi tempo.** Karantino metu, vaikui likus namie, tenka mokytis nuotoliniu būdu.
Svarbu suprasti, kad radikalus aplinkos pasikeitimas gali sukelti sumišimą ir paskatinti sunkumus sekant instrukcijas. Nuraminkite vaikus ir paaiškinkite jiems, kad šie pakeitimai yra tam, kad apsaugotų žmones nuo ligos (viruso).

- **Didesnio dėmesio reikalavimas iš tėvų (globėjų).** Vaikai gali bijoti, kad jiems, ar jų artimiesiems nutiks kas bloga, tad gali kili sunkumų atsiskiriant nuo suaugusiųjų. Tokiu atveju vaikai stengsis būti greta tėvų, gali reikalauti miegoti kartu, nesutikti su pasilikimu namie be tėvų ir pan.
- **Miego ir/ar valgymo sunkumai.** Sunkumai užmiegant, dažni prabudimai ir košmarai arba miegojimas ilgiau nei įprastai – reakcijos, kurios gali kilti vaikui išgyvenant sudėtingas situacijas.
- **Energijos trūkumas.** Ilgesnį laiką būnant stresinėje situacijoje vaikus gali apimti nepaaiškinamo nuovargio jausmas, gali kilti sunkumų socialiniuose santykiuose bei polinkis į saviizoliaciją (noras būti vienam).
- **Svarbu prisiminti**, kad visos šios reakcijos yra normalios, ypač kai yra nutikęs reikšmingas pokytis vaiko kasdieniame gyvenime ir (ar) rutinoje.

Kaip galite padėti vaikui?

- **Leiskite vaikui žinoti, kad yra normalu jaustis išsigandusiam, sukrėstam, sunerimusiam, supykusiam, liūdinčiam.** Paaiškinkite, kad visi kylantys jausmai yra natūralūs, kad šiuos jausmus jaučia visi žemės žmonės.
- **Neneikite to ką jaučiate Jūs.** Paaiškinkite vaikui, kad normalu, jog suaugusieji taip pat turi emocines reakcijas po netikėto įvykio, kad visos reakcijos yra natūralios ir suvaldomos. Parodykite kaip reikia elgtis jaučiant stiprius jausmus (galima kalbėti apie jausmą, nupiešti jį, fiziškai išveikti, pavyzdžiui šokant pagal mėgiamą muziką, dainuojant, sutvarkant savo žaislų dėžę, pučiant balionus ir juos sprogdinant ir pan.). Šitaip vaikai išmoks, kad gali pasitikėti jumis ir kalbėti apie savo emocinę būseną.
- **Nesakykite tokių dalykų kaip:** „Galėtų būti ir blogiau.“, „Negalvok apie tai“, „Dėl šio įvykio tu jausiesi stipresnis“. Tokie ir panašūs pasakymai nesuteikia galimybės vaikui parodyti savo išgyvenimus, nesuteikia nusiramavimo.
- **Jei vaikams pasireiškia pykčio proveržiai, įvardinkite pykčio kilimo priežastis žodžiais**, nes tai moko vaikus kontroliuoti, reguliuoti savo emocijas. Pavyzdžiui: „Ar tu esi

piktas? Kas tave supykė? Papasakok man, kas tave supykė? ir pan.

- **Sakykite tiesą ir laikykitės faktų.** Nesielkite taip, lyg nieko nebūtų įvykę ir nebandykite to, kas vyksta sumenkinti. Vaikai gali būti itin pastabūs, todėl jie nerims dar labiau, jei supras, kad jūs kažką slepiate. Informacija apie vykstančius įvykius vaikams pateikiama atsižvelgiant į vaiko amžių ir raidos stadijas.
- **Vartokite paprastus terminus, tinkamus vaiko amžiui**, neperkraukite informacijos traumuojančiomis detalėmis. Jei užduodamas klausimas jums per sunkus, neskubėkite ir atsakykite maždaug taip: „Aš šito nežinau, paieškosiu daugiau informacijos ir kai surasiu, būtinai tau paaiškinsiu, gerai?“.
- **Parodykite vaikams, kad jie ir kiti jam svarbūs žmonės yra saugūs dabar.** Visuomet suteikite informaciją, kuri atitinka realybę ir faktus. Kalbėkite ramiai, savimi pasitikinčiu balsu.
- **Priminkite vaikams, kad yra patikimi žmonės, kurie rūpinasi nutikusio įvykio padarinių sutvarkymu** ir dirba tam, kad neatsirastų didesnių sunkumų. Pavyzdžiui galima sakyti: „Ar žinai, kiek gydytojų dirba? Daugybė, tiek kiek yra žvaigždelių danguje. Jie visi yra labai geri žmonės, jie žino kaip padėti vaikas ir suaugusiems, kurie atsiduria bėdoje“.
- **Apribokite žiniasklaidos poveikį.** Žmonės, kuriems kyla grėsmė dėl koronaviruso, nori suprasti kas vyksta, tad praleidžia daug laiko skaitydami, žiūrėdami naujienas. Svarbu nepalikti vaikų vienų žiūrėti tokių programų, nes kyla grėsmė, jog vaikas netinkamai supras pateiktą informaciją, pernelyg išsigąs, pakils nerimo lygis ir pan. Būtina, kad suaugęs vaikams paaiškintų ką reiškia rodoma, skaitoma naujiena. Skirkite pakankamai dėmesio atsakymui į vaikus kylančius klausimus.
- **Kiek įmanoma labiau palaikykite šeimos rutiną.** Tai svarbus, nes suteikia nusiramimą. Rutinos laikymasis yra pats natūraliausias ir sveikiausias dalykas, kurį galite padaryti vardan vaikų ir savo pačių stabilios emocinės būsenos išlaikymo.