

Šiandien nemažai mokinių sugrįžo mokytis į klases. Visgi, ne visi vaikai ėjimą į mokyklą priima kaip teigiamą pokytį. Vaikams nelengva net tik iš naujo mokytis klasėse, bet ir bendrauti, susitvarkyti su stresu, nerimu, baimėmis.

„Nuotolinės pamokos, virtualus bendravimas, apribotos galimybės judėti, bendrauti gyvai, pažinti, lankyti būrelius ar dalyvauti veiklose – tokią karantino realybę išgyveno šalies vaikai. Šiandien mūsų vaikai susiduria su naujais iššūkiais – iš naujo tenka prisitaikyti prie mokyklos režimo, prisiminti taisykles, kurti ir atkurti santykius su klasės draugais, prisiminti darbą ir bendravimą grupėje. Tai ištis daug po tokio ilgo buvimo tik savo erdvėje. Ši ir vėl besikeičianti vaikų kasdienybė reikalauja visų mūsų dėmesio, laiko ir supratimo“, – sako Valstybės vaiko teisių apsaugos tarnybos direktorė Ilma Skuodienė.

Padėkime vaikams sugrįžti į mokyklą

Vaikus ir suaugusiuosius konsultuojanti Vaiko teisių apsaugos tarnybos psichologė Zita Aleksandravičienė sako, kad į klases ar darželių grupes grįžtantys vaikai ištis išgyvena nelengvą laiką. „Bendraudami su vaikais, tėvais, mokytojais matome, kad vaikai į klases, darželių grupes grįžta pasikeitę – jiems sunkiau sekasi sukonzcentruoti ir išlaikyti dėmesį, pamokų metu dažnai užsimiršta, kad bendrauja nebe per nuotolį – mikrofonų ir kamerų nėra, todėl neišjungsi. O kalbėjimas ir vaikščiojimas blaško ne tik jį, bet ir klasiokus, sunkiau sekasi laikytis taisyklių ir bendrauti grupėje“, – pakitusį vaikų elgesį stebi psichologė.

Pasak pašnekovės, tam, kad vaikai lengviau vėl adaptuotųsi švietimo įstaigoje, apie grįžimą į mokyklą su vaiku reiktų kalbėti iš anksto. Nesvarbu, moksleivis į klasę grįžta po ilgiau trukusių nuotolinių mokslų, ar po saviizoliacijos, jam būtina priminti apie tinkamą elgesį pamokų metu, aptarti dėl saugumo pasikeitusią bendrą tvarką mokykloje.

„Išleisdami vaikus atgal į mokyklą, namų darbus turėtų atlikti ir tėvai. Iš anksto pasidomėkite, kaip vyks pamokos, pertraukos, kokia bus bendra tvarka mokykloje, klasėje ir apie tai pasikalbėkite su vaiku. Žinojimas, kodėl priimti vienokie ar kitokie sprendimai, kodėl reikia laikytis jau žinomų ir naujų taisyklių vaikui suteiks saugumo jausmą, aiškumo ir nekels nereikalingų neigiamų emocijų“, – teigia Z. Aleksandravičienė.

Svarbu ne tik kalbėtis su vaiku, bet ir išklaudyti, išgirsti, atpažinti vaiką užvaldžiusias emocijas, nesumenkinti jam kylančios baimės, nerimo, dvejonų vėl grįžtant į mokyklos suolą. Psichologė tėvams pataria, savo elgesiu ir kalbomis vaikams perduoti žinutę, kad grįžimas į mokyklą, įprastą mokyklinį gyvenimo ritmą – ilgai lauktas ir pozityvus dalykas.

„Nesmerkime vaikų ir objektyviai ramiai priimkite jų išsiblaškymą, nerimą, pasimetimą, irzlumą, nespėjimą laiku atlikti užduočių ir pan. Jiems reikia laiko prisitaikyti prie mokyklos ritmo, atprasti nuo papildomų veiklų pamokų metu, vėl rasti motyvacijos ir noro mokytis. Tai sunki užduotis, reikalaujanti vaikų, tėvų ir pedagogų susitelkimo ir bendro darbo“, – teigia Z. Aleksandravičienė. Anot jos, karantinas ir nuotolinis mokslas tapo iššūkiu šalies vaikams ir atsiliepė ne tik akademiniams jų pasiekimams, bet ir fizinei bei emocinei sveikatai.

Karantino pasekmės - nuo fizinės sveikatos sutrikimų iki vienišų, nerimą išgyvenančių vaikų

Augantis nutukusių vaikų skaičius, sumažėjęs fizinis aktyvumas ir pajėgumas, regos sutrikimai – tai karantino pasekmės fizinei vaikų sveikatai.

„Šiandieniniai vaikai prie ekranų praleidžia daug laiko, o karantinas tą laiką dar pailgino – tai didžiulė žala vaikų fizinei sveikatai. Kokybiškos pertraukos ir laikas fiziškai bei emociškai išsikrauti yra būtini. Todėl natūralu, kad vaikai kūrybiškai ieško malonių būdų išbūti varginančioje ir įpareigojančioje kasdienybėje, o jų atrastos priemonės nebūtinai džiugina suaugusiuosius ir yra tinkamiausios“, – pažymi psichologė.

Vaikai, o ypač paaugliai, ilgą laiką buvo atitrūkę nuo betarpiško, gyvo bendravimo, kas ateityje gali lemti įvairių baimių, nerimo pasireiškimus, jau dabar stebimi apsunkinti bendravimo, konfliktų sprendimo įgūdžiai.

„Gausėja tyrimų ir Lietuvoje, kurie atskleidžia pandemijos pasekmių mastą – vienišumo jausmą patiriančių vaikų išaugusį skaičių, paauglių išgyvenamą nerimą ir baimes dėl ateities. Tenka išgirsti ir tėvų nuogastavimų, kad karantino fone ypač komplikuoti tapo paauglystės išgyvenimai“, – sako Z. Aleksandravičienė.

Psichologė įsitikinusi, karantino iššūkis teko ir jaunesniems vaikams, pradinukams: „Mažiausieji išgyveno nemažai nerimo – tėvai ne visuomet galėjo tinkamai sureaguoti į jų jausmus, tinkamai nuraminti, vaikams pasireiškė galvos ir pilvo skausmai“.

Išryškėjo ir kiti vaikų patiriami sunkumai, kurie buvo kompensuojami mokykloje ar socialiniame gyvenime – savarankiškumo, motyvacijos, valios stoka, sunkiai sukoncentruojamas ir išlaikomas dėmesys.

Labiausiai pablogėjo paauglių psichinė sveikata

Maištavimas, savęs pažinimas ir savojo aš paieškos – jaunuoliams vis svarbesni tampa draugai, atsiranda būtinybė bendrauti, būti grupėje. Formuojasi paauglio kaip savarankiško

žmogaus santykiai su bendraamžiais, kitais žmonėmis. Karantinas visa tai gerokai pakoregavo.

„Paauglystė – natūralus raidos etapas, kuris neatsiejamas nuo bendravimo, buvimo bendraamžių grupėje. Šiuo periodu jaunuoliai mokosi naujų ir būtinų įgūdžių, kurių prireiks tolimesniame gyvenime – spręsti konfliktus, draugauti, megzti ir puoselėti santykius“, – pabrėždama bendravimo svarbą ir būriavimosi stygių paaugliams, kalba psichologė.

Pasak jos, internetinis bendravimas tokius jaunuolių poreikius patenkino tik iš dalies, todėl dalis paauglių vis dar jaučiasi liūdni, vieniši, nelaimingi ir gyvenantys nuobodų gyvenimą. Kita dalis paauglių linkusi maištauti – priešintis taisyklėms, susitarimams – jie būriuojasi, maištauja, taip rizikuodami savo ir artimųjų sveikata, neretai dėl to kyla papildomi konfliktai su tėvais.

„Vaikų, o ypač paauglių psichinė sveikata yra pablogėjusi. Nuolat pabrėžiame, kad su vaikais reikia kalbėtis. Kalbėtis reikia ir apie pandemiją, ligą, apie susidariusią situaciją, tai jiems suteiks aiškumo, užtikrins saugumo jausmą ir leis suprasti, kad visi išgyvena panašias emocijas ir jausmus. Tačiau svarbiausia užduotis tėvams – stebėti vaikų, ypač vyresniųjų, emocinę būseną, elgesį“, – akcentuoja Tarnybos psichologė ir primena, kad liūdesys, apatija, uždarumas, sutrikęs miegas ir maitinimasis gali signalizuoti, kad jūsų vaikui reikia ne tik atviro ir gilaus pokalbio, bet ir specialistų pagalbos.

Suaugusiems nebeužtenka žinoti ką daryti, reikia pradėti veikti

Vaikams reikia fiziškai ir emociškai saugios, jį palaikančios aplinkos, mylinčių ir rūpestingų tėvų, suaugusiųjų. Šiuo metu tvirtas tarpusavio ryšys tampa dar svarbesnis – jis padeda įveikti iškilusius sunkumus, suteikia jėgų tikėti savimi ir siekti tikslų, grįžti į įprastą ritmą, spręsti santykių problemas.

„Visiems mums, o ypač tėvams ir mokytojams, norisi priminti, koks svarbus vaikui yra teigiamas grįžtamasis ryšys. Kaip suaugusiems, taip ir vaikams reikalinga pusiausvyra 8:1 tarp pozityvių ir negatyvių komentarų. Bet kokio amžiaus vaikas turi žinoti, kad artimiausi žmonės jį supras ir palaikys“, – sako Z. Aleksandravičienė.

Psichologė neabejoja, kad daugelis žinome būdų, kaip įveikti stresą, tačiau retas kuris juos taikome kasdienybėje.

„Sportuoti, išeiti pasivaikščioti, skaityti knygas, žiūrėti komedijas, daryti kvėpavimo pratimus ir taip toliau, – dauguma žinome apie tai, kaip atsipalaiduoti ir skirti laiko buvimui

su vaiku. Gaila, kad dažnai mes tik skaitome tuos stebuklingus metodus socialiniuose tinkluose vietoj to, kad juos tiesiog pradėtume praktikuoti. Juk neužtenka žinoti, ką reikia daryti, reikia pradėti tai daryti: dainuoti, šokti, rašyti, bėgioti, vaikščioti, medituoti, piešti ar tiesiog leisti sau pasėdėti ir nieko neveikti, užuot kompulsyviai vėl imtis veiklos. Tai ramina ir teikia džiaugsmo bet kokio amžiaus žmogui“, – įsitikinusi vaikus ir suaugusiuosius konsultuojanti Tarnybos psichologė.

Emocinė parama telefonu teikiama šiais kontaktais:

Jaunimo linija (budi savanoriai konsultantai) 8 800 28888, darbo laikas I-VII visą parą;

Vaikų linija (budi savanoriai konsultantai, profesionalai) 116 111, darbo laikas I-VII 11:00-23:00;

Linija Doverija (budi savanoriai konsultantai; pagalba skirta paaugliams ir jaunimui; parama teikiama rusų kalba) 8 800 77277, darbo laikas I-VII 16:00-19:00;

Tėvų linija (budi profesionalūs psichologai) 8 800 900 12, darbo laikas I-V 11:00-13:00 ir 17:00-21:00;

Vilties linija (budi profesionalai, savanoriai konsultantai) 116 123, darbo laikas I-VII visą parą.

