

Į vaiko teisių gynėjus vaikai neretai kreipiasi dėl santykių su tėvais arba bendraamžiais, dėl patyčių arba todėl, kad jaučiasi negirdimi, nesuprasti, vieniši. Kai vaikas susiduria su šiais ir panašiais sunkumais, jam reikalinga artimųjų parama, pagalba. Tad į tėvų ir globėjų klausimą, kaip pastebėti, kad vaikas susidūrė su psichologinėmis problemomis ir kaip jam padėti diskusijoje [„Išklausyti ir padėti. Kaip atrodo vaikų ir jaunimo psichikos sveikata šiandien?“](#) atsako vaiko teisių gynėja Evelina Firaitė-Ryliškienė, Lietuvos psichologų sąjungos narė, psichoterapeutė Marina Guptor bei Higienos instituto Psichikos sveikatos centro vyriausioji specialistė komunikacijai su [„Žvelk giliau“](#) Karolina Brazaitytė.

Psichologinės pagalbos vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems linijos - [čia](#).

Ženkla, kad jaunuolis patiria psichologinių sunkumų, gali būti subtilūs. Tad visų pirma labai svarbu puoselėti ryšį su vaiku, kalbėtis, kaip jis jaučiasi, su kokiais iššūkiais susiduria kasdienybėje, kas jo gyvenime vyksta svarbaus. Vaiko teisių gynėjai kartu su Psichologų sąjunga ir Higienos institutu ragina suaugusiuosius būti ypač dėmesingus vaiko elgesio pokyčiams: sumažėjusi motyvacija, atsiskyrimas nuo draugų ar dažnai kintančios nuotaikos.

Kaip padėti vaikui, kuris turi psichologinių sunkumų?

Pirmiausia, tėvams ir globėjams, kuriems neramu dėl vaiko psichikos sveikatos, vaiko teisių gynėja Evelina Firaitė-Ryliškienė pataria iš anksto pasiruošti pokalbiui su vaiku.

„Kai mes gerai jaučiamės, kai esame nusiteikę, pasiruošę pokalbiui, galime reaguoti tinkamiau ir padėti vaikui pasijausti geriau. Juk pokalbis apie emocijas, apie psichikos sveikatą nebūtinai bus malonus, tėvai gali išgirsti ir netikėtų dalykų“, – patirtimi dalinasi vaiko teisių gynėja.

Pašnekovė taip pat priduria, kad itin svarbu kurti ir puoselėti ryšį su vaiku, kad jis visuomet žinotų, kad jo emocijos tėvams svarbios.

O Higienos instituto projekto „Žvelk giliau“ specialistė Karolina Brazaitytė pabrėžia, kad siekiant gerinti vaikų ir paauglių psichologinę savijautą prireiks visų specialistų susivienijimo: „Nutinka taip, kad tėvai tikisi pagalbos iš mokytojų, mokytojai tikisi tėvų didesnio įsitraukimo, o vaikai pagalbos ir supratimo ieško pas bendraamžius. Turime suvienyti jėgas, kad augintume sveikus ir laimingus vaikus.“

Jeigu suaugusieji nepajėgūs vaikui padėti, svarbu kreiptis į specialistus, Vaiko teisių liniją, Vaikų liniją, Jaunimo liniją, taip pat į psichologus ar psichiatrus dėl vaiko elgesio sutrikimų.

Labai svarbu, kad tėvai, globėjai, mokytojai ir kiti jaunam žmogui artimi asmenys rastų jam laiko, išklaustyti ir ieškoti pagalbos būdų kartu.

Auga emociškai raštingų vaikų karta?

Anot Lietuvos psichologų sąjungos narės bei psichoterapeutės Marinos Guptor, vienas ryškiausių reiškinių – savidiagnozė, kai jaunuoliai patys sau priskiria įvairius sutrikimus.

Tiesa, psichologė pabrėžia, kad savidiagnozavimas – nebūtinai blogas dalykas: „Tai rodo susidomėjimą savimi. Jeigu aš blogai jaučiuosi ir nesuprantu, kas su manimi darosi, aš pradėdau ieškoti informacijos. Problema atsiranda tada, kai paauglys lieka vienas su ta informacija arba pasidalina tik su bendraamžiais. Tada rizika, kad jaunuolis imsis savigydos. Bet eiti pas specialistus, ieškoti kompetentingos pagalbos – teisingas ir ne gėdingas žingsnis.“

Psichologei iš dalies pritaria Higienos instituto projekto „Žvelk giliau“ specialistė K. Brazaitytė. Anot jos, būtent savo emocijų stebėjimas ugdo žmogų priimti ir tinkamai išreikšti savo emocijas: „Savo emocijų, jausmų stebėjimas yra labai pagirtinas bruožas. Labai tikiuosi, kad auga emociškai raštingų vaikų karta. Vietoj to, kad kai klasiokas ar klasiokė suerzins, užgaus, atsakyti tuo pačiu, vaikai jau dabar mokosi reaguoti ramiau: pagauti savo emociją, ją atpažinti ir atitinkamai elgtis.“

Telefonas - draugas ar priešas?

Diskusijoje taip pat aptarta technologijų įtaka. Ilgas laikas prie ekranų dažnai lemia miego trūkumą ir mažina gyvo bendravimo galimybes, kyla rizika, kad vaikas gali tapti priklausomas nuo socialinių tinklų, nuo kompiuterinių žaidimų. O tai darytų žalą jo psichinei sveikatai.

„Augantis vaikas, kuris miega per mažai, gali susidurti su įvairiomis problemomis: pablogėjusia nuotaika, sunkumais mokantis, dėmesio koncentracijos stoka, dažnesniais emociniais protrūkiais“, – sako vaiko teisių gynėjai E. Firaitė-Ryliškienė bei priduria, kad ilgalaikis miego stygius gali silpninti imunitetą, trikdyti natūralius organizmo procesus ir paveikti bendrą vaiko savijautą.

Vis tik psichologė M. Guptor, besidalindama savo darbo patirtimis, primena tėvams, kad labai svarbu pozityvių įpročių vaiką mokyti savu pavyzdžiu: „Tėvystės grupėse kartais paklausu tėvų, ką darote prieš miegą. Daugelis atsako, kad naršo telefone. Taip daro ir vaikai, bet jaunam žmogui sąmoningai naudotis technologijomis, suderinti tai su mokslais,

su poilsiu, su atsakomybėmis, sunkiau nei suaugusiajam.“ Tad pašnekovė pataria, kai vaikas pastebi, kad mama ar tėtis sąmoningai randa laiko poilsiui, skiria dėmesio sveikai mitybai, eina pasivaikščioti, jis mokosi, kad rūpintis savimi yra vertybė.

Kilus klausimams, kviečiame žiūrėti [Vaiko teisių TV](#) arba konsultuotis su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje [vaikoteises.lrv.lt](#) esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

