

Netinkamas paauglio elgesys dažniau priskiriamas charakterio ypatumams arba sudėtingam amžiaus tarpsniui. Tačiau tikrąją priežastį gali slėpti ankstyvosios trauminės patirtys: artimojo netektis, liga, patirtas smurtas. O gal net nereikšmingas suaugusiam, bet vaiko psichikai –sudėtingas išgyvenimas.

„Bet kokio stiprumo trauminės patirtys daliai vaikų vėliau gali pasireikšti nerimo, elgesio, valgymo ir kitais sveikatos sutrikimais. Dėl jų paauglys gali pradėti svaigintis arba net žalotis. Todėl tėvams, globėjams svarbu žinoti, kad tokios patirtys vaikams savaime nepraeina, net jei tą dieną ar trumpą laiką nematome akivaizdžių pasekmių“, – kalba Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos atstovė, sveikatos psichologė Neringa Martišienė. Specialistė atskleidžia, kaip atpažinti nerimą keliančio elgesio priežastis ir jas įveikti.

Skausmingus įvykius suvokia jau kūdikis

Sveikatos psichologė pabrėžia, kad paauglio netinkamo elgesio priežasčių dažnai reikia ieškoti vaikystėje. Ji sako, kad stipriausiai sužeidžia ankstyvosios patirtys, nes kuo mažesnis vaikas, tuo jis stipriau priklausomas nuo aplinkinių. Tai reiškia, kad patekęs į jam netinkamas situacijas, turi mažiau galimybių jas kontroliuoti arba joms pasipriešinti.

Pasak N. Martišienės, nors gali atrodyti, kad kūdikis nesupranta įvykių prasmės jo dar mažame pasaulėlyje, tačiau tai nėra tiesa. Vis plačiau kalbama apie kūdikių depresiją ir kitus sutrikimus vis jaunesniame amžiuje.

„Ypač kūdikį žeidžia neigiamos patirtys su jam reikšmingiausiu asmeniu – mama. Tik vėliau, augdamas ir pažindamas save, tyrinėdamas savo rankytes, kojytes, jis pradeda save identifikuoti kaip atskirą. Iš pradžių save ir mamą suvokia kaip vieni, – paaiškina pašnekovė. – Tad tik galime įsivaizduoti, kas dedasi kūdikio galvytėje, kai tenka patirti, kad tavo dalys neveikia vieningai, t. y. mama neatliepia saugumo, artumo ir kitų poreikių“.

Vaiko teisių gynėja atkreipia dėmesį, kad traumuojuojantys įvykiai šeimoje vaiko psichikai vienareikšmiškai stipresni nei patirti iš išorės. Nes veiksmams ar neveikimu žeidžia patys artimiausi – mama, tėtis. Be to, šios patirtys dažnai tęstinės arba pasikartoja.

Besąlygiškai priimamas vaikas savęs nekaltins

Specialistė primena apie atvirumo ir pasitikėjimo šeimoje puoselėjimą nuo mažens ir sako, kad saugūs santykiai kritinius momentus padės kur kas lengviau įveikti. Jeigu vaikas žinos, kad tėvai jį besąlygiškai palaikys ir dėl nieko nekaltins, bet kokia neigiama patirtimi

pirmiausiai pasidalys su jais.

„Juk nukentėti jaunas žmogus gali ir už šeimos ribų. Jeigu su visu tuo pasiliks vienas, tai bus blogiausia, kas jam gali nutikti“, – tvirtina sveikatos psichologė.

Vaiko teisių gynėjai neseniai aiškinosi Kauno regione gyvenančios septyniolikmetės dažno bėgimo iš namų priežastis. Sunerimusi paauglės mama tuomet pasakojo, kad prieš du metus per trumpą laiką dukrą tarsi kas pakeitė: iki tol atvira mergaitė staiga užsisklendė, pradėjo vartoti psichotropines medžiagas. Teikiant pagalbą paaiškėjo tikroji destruktivaus elgesio priežastis: viename paauglių vakarėlyje, tuomet dar penkiolikmetė, ji patyrė prievartą. Niekam nepranešė, kaltino save.

„Bet kokie vaiko elgesio pasikeitimai jau yra signalas, kad jo gyvenime kažkas vyksta. Užsisklendimas, atsiribojimas, liūdesys, kiti nuotaikos pokyčiai, padidėjęs jautrumas, prabudimai naktį dėl košmariškų sapnų ir panašūs požymiai rodo, kad jūsų vaikui šiuo metu sunku“, – vaiko artimųjų dėmesį atkreipti turinčius ženklus vardija N. Martišienė.

Sužeista vaiko širdis savaime neužgyja

Paauglys tapo piktesnis, pradėjo vartoti psichotropines medžiagas, reikalauja perdėto dėmesio? O gal agresija nukreipta į save ir pastebėjote savižalos požymius? Psichologė pataria nenurašyti šito paaugliškam maištui ar „sunkiam“ amžiui: „Toks elgesys yra aiškus ženklas ir pagalbos šauksmas, kad jauno žmogus psichika nesusitvarko su jį užklupusiais jausmais, o kitais būdais šito parodyti jis nemoka ar negali“.

Pasak N. Martišienės, lygiai vienodai svarbu neužsimerkti prieš matomus elgesio pokyčius ir tuo pačiu nesureikšminti situacijos. „Kad ir kaip sunku priimti, kad kažkas nemalonaus nutiko su mūsų vaiku, mūsų šeima, stenkitės neprarasti kontrolės vaiko akyse. Vaikas turi žinoti, kad tėvai geba susitvarkyti su ištikusia problema ir tinkamai juo pasirūpins. Taip vaikas gauna žinią, kad situacija yra kontroliuojama“, – pataria sveikatos psichologė.

Tėvams, globėjams svarbu žinoti, kad bet kokia trauminė patirtis savaime nepraeina, net jei tą dieną ar trumpą laiką nematome akivaizdžių jos pasekmių. „Štai pernai turėjome nustatyti dviejų mergaičių naują gyvenamąją vietą, kai netikėtai mirė viena jas auginusi mama. Tokiais atvejais keliame sau dvi užduotis: rasti vaikui geriausiai jo poreikius atliepiančią aplinką pas artimiausius šeimai žmones ir iš karto inicijuojame vaikams reikalingą psichologinę pagalbą“, – praktiniais pavyzdžiais dalijasi vaiko teisių gynėja.

Vertingiausia – laiku suteikta pagalba

N.Martišienė sako, kad kai vaiko elgesys pastebimai pasikeitė, bet jis pats priežasties įvardinti ar atskleisti negali, labai svarbūs jo artimosios aplinkos (šeimos narių) ar auklėtojų, šeimos gydytojų, kaimynų ir kitų asmenų pastebėjimai. Tai svarbu tada, kai traumuojančios patirtys yra tęstinės ir pasikartojančios ir būtina apsaugoti nuo jų.

Kitais atvejais, pasak specialistės, prioritetas tenka skubiai pagalbai, nes reikia veikti čia ir dabar, kad šios patirtys ilgalaikėje perspektyvoje taptų kuo mažiau traumuojančiomis. Dėl ilgalaikio ar stipraus streso daliai vaikų gali išsivystyti potrauminio streso sutrikimas. Ši diagnozė patvirtinama tik nustatčius vaiką traumavusį įvykį, aplinkybes ir tam tikrą simptomatiką.

Vaiko teisių gynėja pastebi, kad šiuo metu egzistuoja daugybė pagalbos būdų ir metodų, o daug iniciatyvų yra nemokamos, prieinamos visiems. Todėl labai reikšminga jų sklaida ir asmeninė tėvų iniciatyva pagalbos ieškant. Prioritetas šioje srityje tenka psichikos sveikatos specialistams, nes trauminė patirtis pirmiausiai paveikia vaiko psichiką, simptomatika atsiranda tada, kai su šiomis patirtimis nepavyksta susidoroti laiku ir tinkamais būdais.

