

Paauglystė - išskirtinai jautrus ir iššūkių kupinas laikotarpis ne tik vaikams, bet ir jų tėvams bei mokytojams. Šiuolaikinius paauglius veikia nuolatinis informacijos srautas, socialinių tinklų įtaka ir išaugęs elektroninių patyčių mastas. Visa tai prisideda prie prastėjančios emocinės sveikatos, didėjančio vienišumo jausmo, nerimo. Atsakymų į klausimą, kaip padėti paaugliams jaustis saugiams ir išgirstiems, ieškota Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos iniciatyvoje [diskusijoje](#) „Kodėl vaikui svarbu turėti patikimą suaugusįjį?“.

Diskusijoje dalyvaujantys ekspertai pabrėžia – emocinis ryšys gydo. Tai labai svarbu, nes emocinė sveikata yra svarbiausia paauglių gerovės dalis. Paauglys, žinantis, kad šalia jo yra žmogus, kuris jį išklauskis ir padės, jaučiasi saugesnis ir yra labiau pasirengęs įveikti kylančius sunkumus.

„Šiandien vis daugiau dėmesio skiriame tam, kad vaikų pasaulis būtų ne tik saugus, bet ir šviesus – kupinas ryšių, kurie šildo, žodžių, kurie padrąsina, ir žmonių, kurie iš tikrųjų mato ir girdi. Kuriame erdves, kuriose vaikas galėtų augti kaip asmenybė: jaustis svarbus, reikalingas, dalyvauti bendrystėje. Siekiame, kad tai būtų ne tik saugi erdvė, bet ir vieta, kur mezgasi nuoširdūs ryšiai, kur vaikai drąsiai kalba apie tai, ką jaučia, o šalia esantys suaugusieji geba išgirsti ir palaikyti. Kai emocinė gerovė tampa mūsų visų bendru rūpesčiu, vaikai auga stipresni, labiau pasitikintys savimi ir kitais“, – pastebi Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos direktorė I. Skuodienė.

Pasak I. Skuodienės, labai svarbu, kad vaiko ar paauglio gyvenime būtų bent vienas suaugęs žmogus, kuriuo jis galėtų pasitikėti, megzti ryšį ir kuris jį palaikytų, kai to labiausiai reikia. Tad tiek šeimoje, tiek už jos ribų svarbu susitarti, kas sudėtingu etapu vaikui galėtų tapti patikimu suaugusiuoju – ar močiutė, senelis, ar pushrolis, pusseserė, gal net kaimynas, kuris geba išklauskis, nuturėti išankstinių nuostatų ir vertinimo bei būti šalia.

„Pagrindinis saugumo ir pasitikėjimo šaltinis vaikui – šeima. Būtent joje formuojasi pirmieji emociniai ryšiai, pasaulio suvokimas, savęs ir kitų žmonių vertinimas. Tačiau kartais nutinka taip, kad vaiko artimiausioje aplinkoje visgi nėra tokio žmogaus, kuris jį besąlygiškai priimtų. Tokiu atveju vaikas gali pasirinkti „saugų“ suaugusįjį kitoje jam svarbioje erdvėje, pavyzdžiui, mokykloje – ir tai nebūtinai turi būti klasės auklėtojas ar mokyklos psichologas – juo gali tapti kūno kultūros mokytojas, bibliotekininkas ar net mokyklos budėtojas. Vaikui svarbu jausti, kad jis turi su kuo pasitarti, kai pasaulis atrodo priešiškas“, – sako I. Skuodienė.

Paaugliams ryšys - būtinas

Diskusijos dalyviai sutaria, kad vaikams ir paaugliams ryšys su šeima, bendraamžiais ir bendruomene yra būtinas, nes jis padeda formuoti tapatybę, ugdo pasitikėjimą savimi ir suteikia emocinį saugumą.

„Vaikas gyja per santykį. Jam nebūtinai reikia psichologo – dažnai pakanka žmogaus, kuris išklauskis, padrąsintų ir parodytų, kad jis nėra vienas. Kartais jam užtenka žmogaus, kuris

pasakytų: aš matau tave, tu man rūpi. Mentorystės programos padeda vaikams patirti sėkmę, net jei kartą nepasisėkė – savanoris šalia visada palaiko“, – tikina psichologė, Paramos vaikams centro programos „Big Brothers, Big Sisters“ vadovė Vaida Gabė. Tokie mentorystės modeliai leidžia vaikui jaustis labiau matomam, girdimam ir priimtam.

Alternatyvi pagalba: terapinis ūkis ir patyriminiai žygiai

Pasak diskusijoje dalyvaujančio programos „Renkuosi Mokyti“ alumno, istorijos ir filosofijos mokytojo, socialinio pedagogo Gyčio Valatkos, pandemija ir socialiniai tinklai padarė didžiulį pokytį vaikų gyvenime, prarasta dalis socialinių įgūdžių. Nors daug kas apie tai kalba, vis dar stinga tam tikros informacijos ir supratimo, kaip tinkamai reaguoti į emocines vaikų problemas. „Tačiau džiugu, kad daugėja iniciatyvų, kurios padeda paaugliams jaustis labiau išgirstiems ir suprastiems“, – kalba G. Valatka.

Jis siūlo alternatyvias pagalbos sunkumus patiriantiems paaugliams formas.

„Pagalba gali vykti ne tik kabinete, bet ir netradicinėje aplinkoje: patyriminiuose žygiuose, terapiniame ūkyje, per kūrybinę veiklą ar net sportą. Ryšys su paaugliu kuriamas per bendrą patirtį. Kai nėra spaudimo, o yra buvimas kartu, tada atsiranda vietos nuoširdžiam pokalbiui“, – dalijasi patirtimi socialinis pedagogas, organizuojantis tokias veiklas. „Fiziškai aktyvios veiklos – tai ne tik kūno, bet ir psichikos išlaisvinimas, padedantis atsikratyti streso, gerinantis savijautą ir emocinę būklę“, – priduria G. Valatka.

Svarbu būti ne tik išklaustomam, bet ir išgirstam

Lietuvos moksleivių sąjungos kandidatė į valdybos narius Kamilė Draudvilaitė akcentuoja, kad paaugliams ypač svarbus supratimas ir pripažinimas – jiems reikia erdvės pažinti save, išreikšti jausmus, spręsti kylančius santykių iššūkius. Tačiau, anot jos, to neįmanoma padaryti be saugios aplinkos, kurioje jie jaustųsi laukiami, svarbūs ir reikalingi.

„Mokyklose dažniausiai būna tik vienas psichologas, kuris negali užtikrinti prieinamumo visiems moksleiviams. Tad vaikams kartais patikimu žmogumi tampa bibliotekininkas ar kitas mokyklos bendruomenės narys. Svarbiausia, kad šis žmogus būtų nuoširdus, gebėtų ne tik išklausti, bet ir girdėti bei užtikrintų konfidencialumą“, – sako K. Draudvilaitė.

Diskusijos metu taip pat teigiama, kad patikimi suaugusieji turi patys rodyti pavyzdį – gerbti vaiką, nenaudoti smurto, aktyviai reaguoti į patyčias, kurti saugią aplinką. Taip pat ekspertai vieningai sutaria, kad reikalinga didinti pagalbos įvairovę, skatinti nevyriausybių organizacijų veiklą, užtikrinti, kad kiekvienoje mokykloje būtų aiški saugios aplinkos politika.

Tad tam, kad vaikai augtų emociškai stiprūs, drąsūs ir matytų savo ateitį su viltimi, svarbus visų – šeimos, mokyklos, bendruomenės ir valstybės – rūpestis ir bendradarbiavimas. Tik taip galima padėti vaikams ne tik įgyti žinių, bet ir atrasti vidinę stiprybę kurti gyvenimą be baimės ir vienatvės.

