

**Pastaraisiais metais pastebima tendencija, kad vaikų, susiduriančių su tokiomis sunkiomis mintimis, kaip baimė, nerimas, vienatvė, savižala ar net savižudybė, amžius jaunėja – kasdien vien šiomis temomis įvyksta per 30 jaunuolių pokalbių su Vaikų linijos konsultantais. Pasak organizacijos psichologės Jurgitos Smiltės Jasiulionės, šios slegiančios tendencijos priežastys yra daugialypės: visuotinis nerimo jausmas, artimos aplinkos paramos trūkumas ir net didesnis informuotumas apie psichologinės sveikatos svarbą.**

„Sunku būtų išskirti vieną priežastį, dėl ko vis jaunesni vaikai dalijasi sunkiais jausmais. Galime kelti prielaidą, kad dabar vaikai turi daugiau galimybių išgirsti apie psichikos sveikatą, psichologinius sunkumus – jie ne tik gauna daugiau informacijos bet ir, tikėtina, sulaukia daugiau tiesioginio ar netiesioginio padrąsinimo kalbėti apie tai, kas jiems svarbu“, – pastebi J. S. Jasiulionė.

Psichologė įvardija, kad vaikų emocinę būklę veikia ir visuomenėje įsivyravęs nebylus nerimas: „Pastarieji metai buvo kupini įvairių iššūkių visai mūsų visuomenei: pandemija, karas Ukrainoje. Tai pasėjo labai daug nerimo, kuris ne visada turi galimybę būti iškalbėtas ar suprastas. Tad vaikai vis anksčiau kalbėdami apie sunkius jausmus yra tarsi visuomenės veidrodis, atspindintis, kiek visokių sunkių minčių ir emocijų vaikai mato ir savo aplinkoje“.

Skaičiuojama, kad vien Vaikų linija per dieną sulaukia beveik 260 skirtingo amžiaus vaikų ir paauglių užklausų. Anot organizacijos komunikacijos vadovės Šarūnės Bernotės, pažvelgus į dažniausiai vaikų minėtų sunkumų sąrašą, matyti, kad keturios pirmosios pozicijos lieka tokios pat, kaip ir prieš metus:

„Vis tik įvyko svarbus kokybinis pokytis – nors bendras pokalbių skaičius 2023 metais sumažėjo, vaikai daug dažniau norėjo pasikalbėti skaudžiomis temomis: apie santykius su tėvais (32 proc. dažniau), baimę ir nerimą (28 proc. dažniau), mintis apie savižudybę, nenorą gyventi (24 proc. dažniau)“.

Ji taip pat išskiria, kad net du kartus dažniau vyko pokalbiai apie savęs žalojimą:

„Palyginimui, 2022 metais savižalos tema net nepapuošė į dažniausiai minimų sunkumų dešimtuką, o 2023-aisiais ji jau septintoje vietoje“, – pasakoja Vaikų linijos komunikacijos vadovė.

**Vaikų problemos nuvertinamos**

Specialistės pastebi, kad vaikai vis dar labai dažnai susiduria su suaugusiųjų nuvertinimu, kuomet jų jausmai ir sunkumai yra vadinami manipuliacijomis, „nesąmonėmis“, „išsigalvojimu“.

„Žinome situacijų, kuomet vaikas iš tėvų girdi tokias frazes kaip: „Visų pirma suauk ir tada pamatysi, kas yra tikri sunkumai“. Vaikai ne tik susiduria su tokio pat rimtumo iššūkiais kaip ir suaugę, bet ir turi mažiau resursų bei patirties, kaip su tais sunkumais tvarkytis. Tad nuvertinti jų tikrai nereikėtų. Kartais vaikai ilgą laiką nešiojasi sunkius it akmenys išgyvenimus ir jausmus“, – dėsto J. S. Jasiulionė.

Komunikacijos specialistė Š. Bernotė teigia, kad nuvertinimas nėra vienintelė blogybė. Pasitaiko atvejų, kai tėvai viską vertina iš savo perspektyvos ir nesupranta, kad gali būti kitaip: „Mums, suaugusiems, vaikystė asocijuojasi su nerūpestingumu, žiūrint retrospektyviai mes ją neretai suprantame kaip labai gerus ir paprastus laikus. Vaikų frazės iš kasdieninių pokalbių apie gniuždančią vienatvę, savęs žalojimą ar net savižudybę – šokiruoja ir daužo šią iliuziją“.

Kad tėvai galėtų veiksmingai padėti savo vaikams išgyventi šias sunkias mintis, labai svarbu atpažinti pirmuosius požymius. Anot psichologės, vaikai ir paaugliai apie vidinius sunkumus pirmiausia signalizuoja pasikeitusiu elgesiu.

„Svarbu, kad tėvai visada būtų atidūs ne tik tam, ar vaikas pavalgęs, susitvarkęs ir padaręs namų darbus, bet ir jo elgesiui, bendravimo ar emocijų pokyčiams. Vertėtų suklusti jei pastebėjote, kad vaikas ėmė mažiau domėtis dalykais, kurie jam patiko, vengia tam tikrų draugų, santykių ar vietų, sutriko jo miego ritmas, pasikeitė valgymo įpročiai, atsirado agresyvumo momentų, yra nutolęs, išsiblaškęs, prastai save vertina“, – vardija J. S. Jasiulionė.

### **Kaip iš noro padėti nepabloginti situacijos?**

Pasak psichologės, pastebėjus bent kelis iš išvardytų požymių, pirmiausia reikėtų pradėti atvirą pokalbį.

„Mes, suaugusieji, dažnai esame įpratę kalbėti ne su vaikais, o vaikams – kitaip tariant, kalbėti monologu, pasakyti, kas teisinga, kas ne, paaikškinti, ką jie gerai ar blogai padarė, pamoralizuoti, kaip elgtis yra tinkama ar netinkama. Kai pastebime, kad vaikas susidūrė su sunkumais – jam reikia daug paramos, palaikymo ir supratimo, o ne pamokymų“, – kalba J. S. Jasiulionė.

Ekspertė pabrėžia, kad didžiausia tėvų daroma klaida – vaiko išgyvenimų nuvertinimas ir skubotas nuosprendis:

„Išgirdus, su kuo susiduria vaikas, yra svarbu patvirtinti, kad jis gerai padarė papasakodamas apie sunkumus ir kad jo jausmai yra suprantami: „Tikrai nesmagu, kai draugas taip pasakė“, „Liūdna, kad praradai tau svarbų žmogų“. Svarbu vengti tokių žinučių kaip: „Čia nieko rimto, praeis“, „Bus tų draugų, tau visas gyvenimas prieš akis“, „Eik padaryk tą ir kitą – tikrai palengvės“. Dažnai tokios žinutės kyla iš pačių tėvų susijaudinimo, išgyvenimų. Sužinojus, jog vaikas susiduria su sunkiomis mintimis, reikėtų neskubėti, pirmiau suprasti savo jausmus ir tik nusiraminus, galima eiti kalbėtis su vaiku ir padėti jam“.

Nors išklausymas ir supratimas gali žymiai sumažinti vaiko kančias, kai kuriose situacijose reikia psichikos sveikatos specialistų įsikišimo tiek vaikui, tiek šeimai: „Tais atvejais, kai vaikai dalijasi ypač sunkia našta, pavyzdžiui, apie savęs žalojimą ar mintis apie savižudybę, artimųjų palaikymas ir parama yra labai svarbūs, tačiau šiose situacijose raginčiau tėvus nebijoti kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus“, – sako Vaikų linijos psichologė.

Vaikų linijos šiuo metu įgyvendinama komunikacijos kampanija „Sunkios mintys“ pabrėžia, kaip svarbu rimtai ir jautriai spręsti vaikų psichinės sveikatos klausimus. Puoselėdami atviro pokalbio, emocinio palaikymo ir, kai reikia, profesionalios pagalbos aplinką, tėvai gali padėti savo vaikams įveikti sudėtingas mintis ir situacijas. Padėkite Vaikų linijai išklaudyti sunkias vaikų mintis skirdami 1,2 proc. GPM. Daugiau informacijos: <https://palaikau.vaikulinija.lt>.

