

Stresą ir pokyčius vaikai išgyvena sunkiau nei suaugusieji, o tai gali turėti įtakos ne tik slogioms mintims, bet ir polinkiui į suicidinį elgesį, teigia Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Neringa Martišienė.

Psichologė sako, kad vaikai jautriai reaguoja į gyvenamosios vietos, ugdymo įstaigos keitimą, artimųjų netektis ar tėvų skyrybas, o tokie pokyčiai pažeidžia pasitikėjimo ir saugumo jausmą. Jos teigimu, pokyčių metu suaugusiesiems pravartu stebėti vaikų elgesį ir savijautą bei tinkamai juos atliepti su jautrumu ir meile.

Šiuo metu stresą vaikams gali sukelti ir pandemijos pasekmės, susitraukusi socialinė erdvė, taip pat nerimo įnešė ir Ukrainoje vykstantis karas. Pačiam vaikui su šiais pokyčiais bei pasikeitusia emocine būsena susitvarkyti gali būti sudėtinga. Artimieji pasaulinio masto pokyčių fone turėtų tapti vaikams saugumo uostu – perteikti ramybę, aiškumą, užtikrintumą.

„Tėvai gali priimti sprendimus: persikelti gyventi kitur, pakeisti vaiko mokyklą – jie sprendžia, kur geriau, patogiau, priimtinau. Suaugusieji gali rinktis, kaip ir kokiais būdais užtikrinti saugumą – dirbti nuotoliniu būdu, išvykti į svečią šalį, kol neramumai praeis ir pan. Vaikai prie situacijos turi prisitaikyti, tai sukelia dar daugiau išgyvenimų ir streso“, – sako N. Martišienė.

Pasak jos, suprasdami, kad vaiko galimybės veikti ir rinktis yra apribotos, galime suprasti, kodėl jiems taip sunku išgyventi pasikeitimus.

Stebėti vaikų siunčiamus ženklus ir į juos reaguoti

Psichologė įvardija, jog padidėjęs agresyvumas, sumažėjęs domėjimasis ir iniciatyvumas, apatija, liūdesys yra ženklai, signalizuojantys, kad vaikui šiuo metu ypatingai reikia tėvų dėmesio ir nuoširdaus, atviro pokalbio. Nesuprastas, emociškai apleistas ir nutolęs vaikas gali ne tik susidurti su depresyvia būsena, bet ir kovoti su kylančiomis suicidinėmis mintimis.

N. Martišienė pataria tėvams, prieš priimant svarbius sprendimus, pasikalbėti su vaiku, pranešti jam apie laukiančius pokyčius, išklausti jo nuomonės, priminti vaikui, kad jis yra mylimas ir juo bus pasirūpinta, nepaisant laukiančių naujovių.

„Tikėtina, kad vaikui pagalbos reikia čia ir dabar, o delsimas problemą gali tik dar labiau apsunkinti. Apie pagalbos būdus ir jos poreikį galima pasikalbėti ir su vaiku“, – sako tarnybos psichologė.

Ji primena, kad geriausia prevencija emociniams ir psichologiniams iššūkiams – atviras pokalbis šeimoje apie pokyčius, jų priežastis ir priimtus sprendimus. Jeigu situacija nesikeičia, psichologė pataria kreiptis pagalbos į specialistus, kurie paaiškins, kaip geriau komunikuoti su vaiku ir patars, kaip elgtis tam tikromis aplinkybėmis.

