

Visuomenės rūpinimosi savo emocine sveikata pokyčiai džiugina. Vaiko teisių gynėjai pastebi, kad ypač jaunoji karta, kai susiduria su sunkumais, vis noriau naudojasi psichologų, kitų pagalbą teikiančių specialistų paslaugomis. Kai kurios mūsų šalyje veikiančios pagalbos programos vos aprėpia visus norinčiuosius patekti.

Viena iš tokių yra antrus metus veikianti Multidimensinė šeimos terapijos programa, kurią vykdo Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba. Per 60 šios programos kelią nuėjusių jaunuolių ir jų šeimų gali pasidžiaugti sėkmės istorija – ją atvėrė supratimas, kad visi sunkumai įveikiami.

Šeimos terapijos praktikės Lauros Ramanauskienės pasidalyta 16-mečio Igno S. istorija atspindi šios, Europoje populiarios, Lietuvoje dar naujos programos efektyvumą padedant į sunkiausias krizes patekusioms paauglius auginančioms šeimoms.

Pyktį paauglys mokėsi išreikšti kitais būdais

Ignas S. šiandien yra pareigingas moksleivis, jam patinka humanitariniai mokslai, o savo profesiją planuoja sieti su jūrų transporto logistika. Su mama augantis Ignas yra ir geras sūnus – padedantis, palaikantis, atviras su jam svarbiausiu žmogumi, palydėjusiu pokyčių keliu. Dar daugiau – mylinti mama keitėsi kartu su sūnumi.

Sunku patikėti, kad dar tik prieš metus Igno gyvenimas buvo visai kitoks. Vos sulaukęs 15-os, paauglys savaitei pabėgo iš namų. Tai buvo jau kurį laiką besitęsiančio mamos ir sūnaus nesusikalbėjimo, konfliktų rezultatas.

Po vieno barnio, jaunuolis tiesiog negrįžo iš mokyklos. Tuokart viskas baigėsi laimingai, bet mamą kaustė baimė kiekvieną kartą sūnui kiek ilgiau užtrukus, tarp jų tęsėsi nesantaika, stiprėjo konfliktai. Vaikinas beveik nebelankė mokyklos.

Kaip pasakoja šeimos terapijos specialistė L. Ramanauskienė, Igno mama pagalbos dėl sūnaus elgesio kreipėsi iki tol jau išbandžiusi keletą paaugliui siūlytų pagalbos būdų. Šeimai taikyta atvejo vadyba – šios pagalbos nepakako.

Pašnekovė atskleidžia, kad pirmą kartą susitikusi su šeima, išgirdo apie moters norą pasiekti, kad sūnus tęstų mokslą – tuo klausimu ji buvo kategoriška. Taip pat ikėjosi, kad pasikeis sūnaus elgesys, nuotaikos svyravimai: po nepaaiškinamo džiaugsmo bangos, vaikinas panirdavo į liūdesį arba tapdavo piktas, įžūlus namuose, mokykloje.

Tuo tarpu 15-metis kalbėjo apie savo „teisę“ mokyklą mesti ir pradėti savarankišką gyvenimą.

Paauglio mama pripažino sūnaus teisę rinktis

Labai aiškiai išvardinę sunkumus, mama ir sūnus, lydimi šeimos terapijos specialistės, pradėjo nelengvą pusės metų kelionę, turėdami su ja po du susitikimus per savaitę.

„Su jaunuoliu mokėmės suprasti, iš kur kyla jo pyktis ir kaip jis gali emocijas išreikšti kitaip, nukreipti pozityvia kryptimi. Kad pokytis paauglio elgesyje įvyktų, ne mažiau svarbu buvo mamai išmokti tartis ir diskutuoti su sūnumi, suprasti ir palaikyti jį, o ne reikalauti ir diktuoti. Kita mano užduotis buvo padėti abiem atrasti teigiamus dalykus jų santykiuose, jų stipriąsias puses – visa tai yra labai reikšmingas resursas siekiant pokyčių“, – dalijasi L. Ramanauskienė.

Jaunuolis idealizavo suaugusio žmogaus gyvenimą. Tad terapijos metu visi trys projektavo, kaip pasikeistų jo gyvenimas išėjus iš mokyklos: jo atsakomybės namuose, kokį darbą jis galėtų dirbti būdamas nepilnametis ir koks galėtų būti jo darbo užmokestis, kiek tektų prisidėti prie šeimos finansiškai, kiek išlaidų reikia asmeniškai jam ir pan.

Mama išgirdo terapeutės kvietimą įsiklausyti į sūnaus mintis dėl mokyklos, o šią problemą išsprendė tiesiog pakeitę mokyklą, kurią drauge su jaunuoliu išsirinko ir prieš priimant sprendimą į ją eiti, patarus su šeima dirbusiai specialistei, apžiūrėjo, susitiko su mokytojais. Šis žingsnis pasiteisino – naujoje mokykloje paauglys jaučiasi puikiai.

Šeimos terapijos specialistė per susitikimus stengėsi sustiprinti santykį šeimoje, kartu mokėsi kalbėtis, išgirsti vienas kitą, rasti kompromisus. Skatino mamą ir sūnų atrasti daugiau bendrų veiklų, kokybiško laiko kartu ir palaikyti pagarbų bendravimą iš abiejų pusių, būtinai laikytis bendrų susitarimų.

Pagerėjus santykiui tarp jaunuolio ir mamos, palengva pradėjo spręsti visos šeimos problemos. Čia dažnai ir slypi Multidimensinės šeimos terapijos paslaptis – tik atkūrus pasitikėjimą ir meile grįstą saugų santykį bent su vienu artimu suaugusiuoju, atsiranda galimybės tolimesniems pokyčiams.

Šeimos santykį galima atstatyti – priimkime pagalbą

Jaunuolio elgesys keisis tik tada, kai jis pasijus išgirstas, suprastas ir priimtas – tvirtina Multidimensinės šeimos terapijos profesionalų komanda. O labiausiai padėti jam gali pasikeitę santykiai su tėvais, pokyčiai artimiausioje aplinkoje: šeimoje, mokykloje,

bendruomenėje. Juk ten dažniausiai ir slypi nepriimtino elgesio priežastys.

Paauglių auginantiems tėvams ar nuolatiniais globėjams neretai prireikia pagalbos. Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba šiems sunkumams įveikti kviečia drąsiai kreiptis į Multidimensinės šeimos terapijos komandą, kuri veikia Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos regionuose.

Ši programa mūsų šalyje startavo 2021 metais. Komandą parengė vienintelė Europoje licencijuota multidimensinės šeimos terapijos organizacija „Stichting Jeugdinterventies“. Su šios olandų organizacijos praktikais darbuotojai nuolat palaiko ryšį, atnaujina žinias ir konsultuojasi dėl sudėtingesnių atvejų.

Multidimensinės šeimos terapijos metodas atkeliavo iš JAV ir sparčiai populiarėja visoje Europoje. Jos tikslas – padėti aukštos rizikos arba delinkventinio elgesio jaunuoliams pasiekti reikšmingų elgesio pokyčių įtraukiant į pagalbos procesą artimiausios aplinkos resursus.

Kuo Multidimensinė šeimos terapija gali būti naudinga jums?

Padės keisti vaiko ar paauglio socialiai nepriimtina elgesį, stiprinti ir atnaujinti santykius šeimoje.

Šeimos terapija nukreipta į visos šeimos sutelkimą siekiant padėti vaikui ar paaugliui.

Specialistas dirba kartu su tėvais ir paaugliu konsultaciniame kabinete, šeimos namuose ar kitoje jiems patogioje vietoje.

Šeimos terapija efektyviausia, kai pagalbos šeima kreipiasi tik susidūrus su sunkumais, problemoms dar neįsisenėjus.

Su šeima bendrauja vienas specialistas, jis užmezga artimą ryšį ir yra lanksčiai pasiekiamas.

Šeimos terapija skirta 11-17 m. paaugliui, trunka nuo 4 iki 6 mėn., po 1-3 susitikimus per savaitę.

Ši pagalba yra nemokama.

Daugiau informacijos apie Multidimensinės šeimos terapijos projektą ir komandos kontaktai:

<https://vaikoteises.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/projektai/multidimensine-seimos-terapija>

