

## Kaip sumažinti neigiamą emocinį poveikį vaikams?

Vaikams trūksta žinių, brandos, įgūdžių ir patirties, kad galėtų visiškai suprasti, kas vyksta šiuo metu, jie linkę trūkstamą informacijos dalį užpildyti baimingomis nuogirdomis. Jaučiama ilgalaikė ar labai stipri baimė ir nerimas nėra palankūs vaiko raidai, juolab, kad vaikams labai sunku suvokti savo jausmus ir baimes, o dar sunkiau su tuo susitvarkyti – vadinasi, daryti tai, kam jie nėra subrendę. Šioje situacijoje vaikai gali patirti nematomo pavojaus ir nežinomybės baimę, kas gali sukelti itin stiprų nerimą – „Jei nematau to ir nežinau, kas tai yra, vadinasi, tai gali būti labai pavojinga“. Be to, jie taip pat gali patirti ir stiprią baimę išnykti, mirti ar netekti tėvų, kitų artimųjų. Todėl šeimos nariai ar kiti vaikams reikšmingi artimieji turėtų švelniai pabandyti išsiaiškinti, ką vaikai galvoja apie šią situaciją, ką dėl jos jaučia, kokius jausmus išgyvena ir pabandyti jiems padėti:

**1. nedemonstruokite savo paties susijaudinimo:** kalbėkite ramiu balsu tonu, pokalbio metu nevaikščiokite, neužsiimkite kitais darbais. Venkite kalbėti su vaikais apie virusą, būdami patys susijaudinę – kitaip žodinė informacija, kurią pateiksite vaikams, prieštaraus jūsų nerimastingai kūno kalbai, vaikai šią prieštarą pastebės ir tai gali tik dar labiau padidinti jų nerimastingumą, baimę, nepasitikėjimą ar kt. Savo pačių patiriamą nerimą žmonės gali perduoti tiek žodine, tiek kūno kalba, todėl kontroliuokite, ką ir kaip (su kokiomis emocijomis) apie susiklosčiusią padėtį kalbate ne tik vaikams, bet ir jiems girdint.

**2. neneikite savo paties susijaudinimo:** jei vaikas vis dėlto pamatė jus verkiantį, pasimetusį, nežinantį, ką daryti, neneikite to ir jokių būdu netvirtinkite, kad „Viskas yra gerai“. Viena vertus, tai leis vaikui įsisąmoninti ir savo paties jausmus, ir galimybę juos išreikšti, kita vertus, nesukels nepasitikėjimo ir įtarumo jūsų atžvilgiu. Paaiškinkite, kodėl verkiate (pavyzdžiui, „Esu susijaudinęs...“) ir čia pat patikinkite, kad viskas bus gerai, nes jūs žinote, ką daryti toliau ir yra pagalbininkų, kurie jums padės.

**3. pokalbio metu palaikykite su vaiku akių kontaktą** tame pačiame lygyje, kuriame yra vaikas – pritūpkite, prisėskite ar pasisodinkite vaiką ant kelių.

**4. pasakykite, kad kažko bijoti yra normalu:** patikinkite, kad suaugę žmonės taip pat kartais kažko bijo. Padrąsinimui galite papasakoti, ko vaikystėje bijodavote jūs (pavyzdžiui, tamsos).

**5. išsiaiškinkite, ko vaikas bijo labiausiai:** venkite abstrakčių klausimų (pavyzdžiui, „Kas yra blogai?“), taip pat klausimų, kurie tarsi verčia teisintis (pavyzdžiui, „Tai kodėl Tu bijai?“). Tiesiog paprašykite papasakoti, ką vaikas žino apie virusą. Vaikui gali būti labai sunku tiksliai įvardinti jausmus, kuriuos jis išgyvena, todėl patartina stebėti ir vaiko kūno kalbą – galbūt jis, pasakodamas, pradeda gūžtis, kramtyti nagus, nudelbia akis ar kt. Pokalbio metu pasistenkite atspindėti ir įvardinti vaiko jausmus, sakydami „Matau, kad Tu nerimauji...“, „Galbūt Tu bijai dėl...?“

**6. neignorukite vaiko baimių, jausmų ir nemenkinkite, negėdinkite dėl šių išgyvenimų,** sakydami, kad „Nieko čia tokio“, „Tik maži vaikai taip bijo“. Neslopinkite vaiko jausmų, sakydami „Negalvok apie tai“, „Geriau eik pažaisti“ ir kt.

**7. venkite pasakoti apie nerimą keliančias detales:** jei vaikas bijo, nes nesupranta, kas atsitiko, kuo paprasčiau paaiškinkite, kas nutiko.

**8. atsakinėkite į vaiko užduodamus klausimus:** atsakinėkite paprastai ir suprantamai, nesakykite „Neklausinėk nesąmonių“ ar „Tu to manęs klausėi jau šimtą kartų... Juk mes apie tai jau kalbėjome“ – kartojimas ramina vaiką, mažina jo nežinomybės jausmą, todėl būkite kantrūs.

**9. apkabinkite vaiką,** švelniai pasūpuokite, kartokite, kad „Tu esi saugus“, „Aš Tave saugau“, „Aš Tau padėsiu“. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad apkabinimai mažina stresą, nerimą, baimę, vienišumą ir suteikia saugumo jausmo.

**10. skatinkite vaikus nugalėti savo baimes įvairiais žaidimais:** sukurkite apie tai pasaką, paprašykite nupiešti savo baimę ar baimę keliančią situaciją, o tada nugalėkite ją – „išnaikinkite“ sukūrę stebuklingus nuodus, patikimą vaikų ar pasaulio gelbėtoją, leiskite šiame žaidime vaikui pasijusti herojumi, pagaminkite jį saugantį talismaną, kt. Atminkite, kad siekiant įveikti baimę, su vaiku kurti tą pačią pasaką ar žaisti tą patį žaidimą gali tekti kur kas daugiau nei keletą kartų. Būkite kantrūs.

**11. priminkite vaikui apie baimes, kurias jis jau sėkmingai įveikė:** pavyzdžiui, akcentuokite, kad jis nebebijo darželio auklėtojos, šunų ar odontologo – taip suteiksite jam pasitikėjimo savimi, kuris labai svarbus, įveikiant naujas baimes.

**12. saugokite vaiką nuo neigiamos informacijos:** atkreipkite dėmesį ir į tai, kokia informacija apie virusą vaikus pasiekia iš žiniasklaidos bei kritiškai įvertinkite, ar vaikams ši informacija iš tiesų yra reikalinga, padedanti išlaikyti ramybę ir emocinę pusiausvyrą. Rekomenduojama vaikus saugoti nuo neigiamos viešosios informacijos, nes moksliniai tyrimai atskleidžia, kad ji gali padidinti vaikų baimes ir nerimastingumą, sukelti miego ir kitas problemas, be to, dėl nuolat žiniasklaidoje kartojamos tos pačios informacijos, mažesni vaikai gali pradėti manyti, kad nelaimė vėl pasikartojo. Jei vaikas savarankiškai naudojami internetu, tėvai turėtų pasidomėti, kokiuose interneto puslapiuose lankosi jų vaikas, kokia informacija domisi ir kritiškai įvertinti jos poveikį vaikui.

**13. leiskite vaikams būti naudingiems:** pavyzdžiui, liepkite patikrinti ir suskaičiuoti naminio gyvūnėlio maisto atsargas, turimas baterijas ar kažkuo jums padėti, kt.

**14. ramybę ir emocinę pusiausvyrą vaikams padeda išlaikyti įprastas gyvenimo ritmas:** vaikams svarbu sudaryti galimybes žaisti, atsipalaiduoti, užsiimti mėgstamomis veiklomis, laikytis įprasto dienos režimo ir elgesio taisyklių, dažnai būti priglaustiems ir apkabintiems.

### **Ką daryti, jei vaikų reakcijos į stresą yra labai stiprios?**

Vaikams, kuriems staiga pasireiškia tokie streso požymiai kaip **sutrikęs miegas (prabudinėjimai, blogi sapnai), apetito praradimas, nuotaikų svyravimas, nerimastingumas, baikštumas, atsiskyrimas arba perdėta baimė atsiskirti nuo tėvų, pykčio protrūkiai, išsiblaškyimas, šlapinimasis į lovą, mikčiojimas, pasireiškia nebūdingos alerginės reakcijos ir pilvo ar galvos skausmai, nagų kramtymas, plaukų pešimas ar grįžta seniai pamirštas įprotis čiuulpti pirštus**, derėtų skirti papildomo dėmesio ir švelnios globos, o jų tėvams ar artimiesiems – nedelsiant pasikonsultuoti su vaikų psichologu. Tėvai ar kiti artimieji gali sužinoti, kaip padėti vaikams, pasikonsultavę su VŠĮ „Paramos vaikams centro“ Tėvų linijoje dirbančiais profesionaliais psichologais nemokamu telefono numeriu 8 800 90012 (daugiau informacijos rasite adresu [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)).

Vaikai apie tai, kas jiems kelia nerimą, taip pat gali pasišnekėti su „Vaikų linija“ pagalbos vaikams linijos konsultantais nemokamu trumpuoju numeriu 116 111 (daugiau informacijos rasite adresu [www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)) ar emocinės paramos tarnybos „Jaunimo linija“ konsultantais nemokamu telefono numeriu 8 800 288 88 (daugiau informacijos rasite adresu [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)).

Parengė:  
psichologė Liepa Raškevičienė, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas, 2020  
psichologė Virginija Venskūnienė, Kauno priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, 2020  
psichologė Akvilė Steponavičiūtė, Klaipėdos priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, 2020  
psichologė Gustė Ilgūnaitė, Ugniagesių gelbėtojų mokykla, 2020  
psichologė Ugnė Kabelkaitė, Bendrasis pagalbos centras, 2020  
Parengta pagal:

1. [https://www.sveikaszmogus.lt/Psichologija-2747-Darbas\\_su\\_pizama](https://www.sveikaszmogus.lt/Psichologija-2747-Darbas_su_pizama)

2. <https://www.npr.org/2020/03/15/815549926/8-tips-to-make-working-from-home-work-for-you?t=1584435890372>

3. <https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2020/03/14/9-tips-to-be-productive-when-working-at-home-during-covid-19/#87e0d805a38b>

4. <https://www.pcmag.com/news/get-organized-20-tips-for-working-from-home>

5. <http://psichika.eu/blog/psichologe-ausra-kuriene-susideliokus-karantino-dienotvarke-bus-maziau-streso-ir-itamos/>