



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

VAIKAI IR PAAUGLIAI PASIKEITUSIAME PASAULYJE: KODĖL KYLA DAUGIAU SUNKUMŲ?



- MOKYKLOJE •
- NAMUOSE •
- SU DRAUGAIS •

2021

COVID-19 sukelta pandemija į vaikų ir paauglių gyvenimus įnešė daug sumaišties, nerimo, baimės, netekčių ir praradimų. Nestabili pandeminė situacija kelia įtampą, pyktį, nusivylimą, bejėgystę ir dažnai prasiveržia nesuvaldytomis arba, atvirkščiai, užgniauztomis emocijomis. Vaikai ir paaugliai sukauptus jausmus gali parodyti probleminiu elgesiu tiek namuose, tiek mokykloje, būreliuose ar santykiuose su bendramžiais.

Ką vaikai išgyvena pandemijos metu, kaip tai gali keisti jų elgesį ir kada suaugusiems reikėtų susirūpinti?

Leidinyje aptariami dažniausiai tėvus neraminantys klausimai ir vaikų/paauglių elgesys, keliantis suaugusiems iššūkių. Pateikiamos Paramos vaikams centro psichologų rekomendacijos, kaip jį suprasti ir tinkamai reaguoti, kaip priimti vaikų jausmus ir padėti jiems išgyventi sunkų pandemiją laikotarpį.

LEIDINĮ PARENGĖ:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

FINANSAVO:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



I SKYRIUS

**KODĖL GRĮŽUS Į MOKYKLĄ PO
NUOTOLINIO MOKYMOSI KYLA
DAUGIAU SUNKUMŲ?**

MOKYKLOJE VAIKAS/PAAUGLYS ATSIKAKO DĖVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ, SAKO, KAD NETURI ARBA SUPLYŠO. AIŠKIAI NEĮVARDINA, KODĖL NENORI JOS DĖTIS. DĖL TO NUOLAT KYLA KONFLIKTAI SU MOKYTOJAIS IR BENDRAKLASIAIS.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Gali būti, kad dėvėdamas kaukę vaikas/paauglys jaučia fizinį diskomfortą. Ypatingai taip jaustis gali pradinukai, nes jiems šis nurodymas atsirado kur kas vėliau nei vyresniems vaikams. Kai kurie paaugliai gali atsisakyti dėvėti kaukę „iš principo“, prieštaraudami tėvų ar suaugusiųjų taisyklėms, taip pat patikėję kalbomis, kad kaukės „nereikalingos, nes nuo virusų neapsaugo“.

Kaip reaguoti tėvams? Pirmiausia reikėtų įsitikinti, ar nėra objektyvių fizinių priežasčių, dėl ko vaikas nenori dėvėti kaukės. Tada galima pasakyti: „Suprantu, kad ilgesnį laiką būti su kauke nėra patogu, bet jos reikalingos tavo ir kitų saugumui“. Esant galimybei, pasiūlykite: „Jeigu nori, gali išsirinkti ir dėvėti kaukę su patinkančiu paveikslėliuku“. Paaugliui galima sakyti: „Suprantu, kad nenori nešioti kaukės. Deja, šiuo pandeminiu laikotarpiu nei mokytojai, nei mokiniai negali rinktis, o turi vykdyti Vyriausybės nurodymus, net jei jie tau atrodo nereikalingi ar neprotingi. Be to, būtų labai nesmagu, jei už kaukės nedėvėjimą tektų sumokėti baudą iš savo sutaupytų pinigų“.

VAIKAS/PAAUGLYS NEBENORI EITI Į MOKYKLĄ. SAKO, KAD NĖRA PRASMĖS TEN GAIŠTI LAIKO, ANKSTI KELTIS, SKIRTI DALĮ DIENOS NUĖJIMUI IR PARĖJIMUI, NES PUIKIAI GALIMA MOKYTIS IR IŠ NAMŲ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Karantino metu pamokose vaikai galėjo dalyvauti net neišlipę iš lovos, dažnai pakako tik klausyti, reikėjo kur kas mažiau įsitraukti. Dėl to mažėjo daugelio vaikų motyvacija mokytis, atlikti namų darbus, bendrauti su bendraklasiais. Atskirtis paveikė vaikus/paauglius skirtingai. Net jei motyvacija mokytis išliko, tačiau saugumas būti už ekrano ar net neįsijungus ekrano buvo toks stiprus ir paveikus, kad vaikui dabar sunku sugrįžti į ankstesnį ritmą, kuris reikalauja atkurti senus įgūdžius: rutinos susikūrimą ir palaikymą, bendravimą „gyvai“ su mokytojais ir bendraklasiais, spręsti iškilusius iššūkius.

Kaip reaguoti tėvams? Labai svarbu kalbėti su vaiku/paaugliu ir išsiaiškinti, ko jis vengia nenorėdamas eiti į mokyklą ar kokį poreikį patenkina likdamas namuose. Tai gali būti saugumo poreikis – „lieku namuose, kur viskas arti, žinoma“. Taip pat kontrolės jausmas, kai vaikas pats nusprendžia, kaip prisijungs prie pamokos, su kokiais klasiokais bendraus ar nebendraus, įsijungs kamerą ar ne.

Tėvai saugumo poreikį galėtų padėti patenkinti kitais būdais. Tai gali būti kasdienės rutinos sudarymas kartu su vaiku ir jos laikymasis, dienotvarkės sekimas, leidimas vaikui kontroliuoti kitus dalykus: būrelių pasirinkimą, savaitgalio veiklos suplanavimą.

Svarbu nesudaryti galimybės vaikui rinktis: eisiu į mokyklą ar ne. Leiskite jam nuspręsti, ar nori būti nuvežtas, ar nueis pats, kaip eis apsirengęs ir pan. Perduokite jam atsakomybę už praleistas pamokas – nerašykite pateisinančių raštelių, nes tai nestiprina vaiko motyvacijos kažką keisti.



VAIKUI/PAAUGLIUI NUOLAT SUNKU SUSIKAUPTI IR ATLIKTI NAMŲ DARBUS. SAKO, KAD PADARYS VĒLIAU, BET DAŽNIAUSIAI TAI ATLIEKA TĒVAI, KAD VAIKAS NEGAUTŲ PRASTO ĮVERTINIMO.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Karantino metu vaikai turėjo daug laiko, todėl daugeliui tapo įprasta atidėlioti namų darbus. Jeigu tėvai „perėmė“ vaiko atsakomybę atlikti namų darbus, tai jo motyvacija visai krito. Kita priežastis, kodėl vaikai gali nebedaryti namų darbų – tai sunkumai susiję su mokymusi. Galbūt vaikui per sunku, gal jis ne viską supranta, taip pat jam gali atrodyti, kad užduotys nėra svarbios. Kartais vaikai mano, kad namų darbai reikalingi, nes „mokytoja prisigalvoja tam, kad mokiniai turėtų ką veikti namuose“.

Kaip reaguoti tėvams? Reikėtų su vaiku pasikalbėti apie namų darbus, kaip jis supranta kam to reikia, kaip jis jaučiasi, kai atlieka namų užduotis. Labai padėtų dienvakės sudarymas ir įsipareigojimas jos laikytis. Pavyzdžiui, vaikas turi į dienvakę įtraukti namų darbų darymą, o šios pareigos neatlikus negalima užsiimti laisvalaikio veikla.

Jeigu vaikas nepadaro namų darbų, perkelkite atsakomybę vaikui ir leiskite jam prisiimti pasekmes dėl prasto įvertinimo ar mokytojos pastabos.

GRĮŽUS IŠ NUOTOLINIO MOKYMOSI Į KONTAKTINĮ, VAIKAS/PAAUGLYS PRA- DĖJO GAUTI KUR KAS BLOGESNIUS ĮVERTINIMUS, SUPRASTĖJO PAŽYMIAI IR PUSMEČIŲ VIDURKIAI.

Kodėl taip gali nutikti? Karantino metu mokiniai rado įvairių būdų, kaip prisitaikyti prie naujos situacijos, tačiau ne visuomet jie buvo konstruktyvūs. Mažesnių vaikų užduotis atlikdavo tėvai, o dalis paauglių išmoko pasinaudoti draugų ar kitų šaltinių pagalba. Tokie būdų įvertinimai pakilo, nors ne visada atspindėjo tikrąsias žinias ir gebėjimus. Grįžus į kontaktinį mokymąsi, kai papildomos pagalbos sumažėjo, pažymiai suprastėjo.

Kaip reaguoti tėvams? Pirmiausia reikėtų pasikalbėti su vaiko auklėtoja, kitais mokytojais, kaip jie mato situaciją, kas, jų manymu, pasikeitė, grįžus iš nuotolinio mokymosi. Neskubėkite vaiko/paauglio barti ar kaltinti. Padėkite vaikui pripažinti: „Mokytis tikrai nėra lengva ir tau gali prireikti laiko įprasti vėl mokytis klasėje“; „Suprantu, kad nusiminei, gavęs prastesnį pažymį, bet svarbu, kad tu stengiesi. Be to, jei ko nesupranti, dabar galima paklausti mokytojo klasėje, nueiti į papildomas pamokas, o mes pasiruošę padėti namuose“; „Tikiu, kad moki/žinai daugiau ir kartu tikrai įveiksime sunkumus“.

PO NUOTOLINIO MOKYMOSI, GRĮŽUS Į MOKYKLĄ, VAIKAS/PAAUGLYS BIJO IR VENGIA ATSAKINĖTI PRIEŠ KLASĘ, PRISTATYTI PROJEKTĄ AR GIRDINT BENDRAKLASIAMS ATSAKYTI Į MOKYTOJOS KLAUSIMĄ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Vykstant nuotoliniam ugdymui, prie pamokos mokiniai turėdavo galimybę jungtis ir be vaizdo. Uždaro ar jautraus būdo vaikams tai tiko, nes jie išvengdavo papildomo dėmesio, kildavo mažesnė patyčių tikimybė, jausdavosi saugesni ir drąsesni. Atsakinėdami ar atlikdami užduotis, galėjo pasinaudoti ir papildoma pagalba, todėl mažiau bijojo suklysti. Grįžus į mokyklą, tokių galimybių neliko, todėl kilo ar grįžo viešo kalbėjimo baimė.

Kaip reaguoti tėvams? Svarbu išsiaiškinti, ko konkrečiai vaikas bijo: ar nepakankamai gerai pasiruošia pamokai, ar bijo mokytojo, o gal klasės draugų pašaipų. Pakvieskite vaiką apie tai pasikalbėti, gal net verta pasitelkti kitus specialistus (mokyklos psichologą, soc. pedagogą). Galima sakyti: „Atrodo, kad tau sunku kalbėti prieš klasę. Papasakok daugiau ir bandysim kartu ieškoti sprendimo“; „Kaip manai, kas tau padėtų atsakinėjant jaustis drąsiau/geriau?“; „Žinau, kad mokykloje tikrai galime sulaukti pagalbos“.



II SKYRIUS

**KODĖL PASIBAIGUS
KARANTINUI SUNKU
BENDRAUTI SU DRAUGAIS?**

GRĮŽĘS IŠ MOKYKLOS VAIKAS/PAAUGLYS PRASITARIA, KAD BENDRAKLASIAI SU JUO NEMALONIAI BENDRAUJA, PO NUOTOLINIO MOKYMOSI NEBELIKO DRAUGŲ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip jaustis? Karantino metu bendravimui persikėlus į nuotolį (susiskambinant telefonu, video skambučiais ar susirašinėjant), daugelis vaikų/paauglių priprato prie kitokio bendravimo, o grįžti prie susitikimų akis į akį tapo ne taip ir paprasta. Žinutę galima pakoreguoti ar ištrinti, pokalbį staiga nutraukti išjungus ekraną, į žinutę neatsakyti tiek laiko, kiek norisi. Viso to negalima padaryti kalbant susitikus. Ilgą laiką bendraudami nuotoliu, vaikai/paaugliai įgijo nesaugumo jausmą, nepasitikėjimą savimi ir kitais. Kai kuriems tapo sunkiau aiškiai reikšti mintis, išsakyti ko tikisi iš kitų, ką jie planuoja daryti. Taip pat tapo sunkiau suprasti draugus, tinkamai interpretuoti kitų sakomas mintis ir elgesį.

Kaip reaguoti tėvams? Pirmiausia priimkite, kad po nebendravimo „gyvai“ pertraukos, visiems vaikams ir paaugliams reikės laiko atkurti saugius santykius su bendraamžiais. Išklauskite vaiką, pasidomėkite, kas vyksta kitaip, ką kiti vaikai sako, ar daro, kaip jūsų vaikas dėl to jaučiasi. Jei kiti vaikai netinkamai bendrauja su juo, kaip jis į tai atsako. Svarbu skatinti vaiką pranešti, kad jam nepatinka, tai kas vyksta aplinkui (kiti netinkamai bendrauja ar elgiasi). Jeigu tai smurtinis elgesys (patyčios), paskatinkite kreiptis į suaugusius mokykloje arba patys informuokite mokytojus/ mokyklos administraciją.

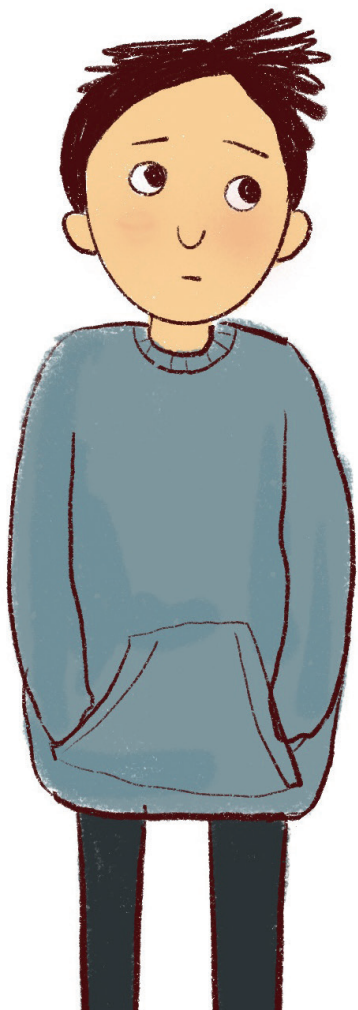
Jeigu vaikas jaučiasi vienišas, sako, kad nebeturi draugų, pasvarstykite apie naujas veiklas, komandinius užsiėmimus, kur vaikas galėtų susipažinti ir kurti naujas draugystes.

IKI PANDEMIJOS VAIKAS/PAAUGLYS BUVO AKTYVUS, DAUG BENDRAVO SU BENDRAAMŽIAIS, TAČIAU PO KARANTINO ATSTUMIA SAVO SENUOSIUS DRAUGUS: ATSISAKO SU JAIS SUSITIKTI, BENDRAUTI.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Pandeminė situacija iš kiekvieno žmogaus atėmė kontrolę. Visi tapome priklausomi nuo aplinkos veiksnių – COVID-19 ir Vyriausybės nustatytų reikalavimų. Staiga turėjome prisitaikyti prie ekstremalios situacijos ir teko daug ko atsisakyti. Vaikams ir paaugliams taip pat teko atsisakyti daugelio dalykų: vykimo į būrelius ar mokyklą, gyvo bendravimo su bendraamžiais. Netekus kontrolės, apima didelis nerimas. Tokiais atvejais reikia atrasti naujų sričių, kurias galime kontroliuoti arba liekama nerime. Kartais vaikai/paaugliai ima kontroliuoti kitus dalykus, tai ką gali: maistą, miegą, bendravimą ar nebendravimą su kitais.

Kaip reaguoti tėvams? Labai svarbu su vaiku kalbėtis ir domėtis, kaip jis jaučiasi mokykloje, kas pasikeitė po karantino santykiuose su draugais. Kiekvienam vaikui, nepriklausomai nuo amžiaus, labai svarbu būti išklaustam. Tad nenuvertinkite jo minčių ir klausimų, į dėmiai klausykitės.

Suteikite vaikui kuo daugiau atsakomybių ir sprendimo laisvės srityse, kurioje jis gali tai daryti. Pavyzdžiui, pasiūlykite pasirinkti, ką veikti savaitgalį, kaip norėtų praleisti atostogas, kokį būrelį lankyti, ką norėtų valgyti vakarienei ir pan. Susirasti naujų draugų gali padėti būrelių lankymas. O senas draugystės padės atkurti laikas ir tėvų nuraminimas bei palaikymas.



PASIBAIGUS KARANTINUI PAAUGLYS LABAI DAUG LAIKO PRALEIDŽIA SU DRAUGAIS, KIEKVIENĄ LAISVĄ MINUTĘ SKUBA SU JAIS SUSITIKTI, O NAMUOSE VISAI NENORI BŪTI, ATSIŠAKO DAUGELIO VEIKLŲ KARTU SU ŠEIMA.

Kodėl paauglys gali taip elgtis? Pandemijos laikotarpiu viskas labai neapibrėžta, paaugliui gali atrodyti, kad bet kuriuo metu teks izoliuotis ar bus įvesti ribojimai, draudžiantys susitikti su draugais, o paauglystėje jie – ypatingai svarbūs. Nerimas vėl prarasti artimus kontaktus su bendraamžiais dėl galimų naujų ribojimų gali būti toks didelis, kad norisi išnaudoti kiekvieną laisvą akimirką kartu su draugais. Taip pat svarbu nepamiršti, kad paauglystė toks laikas, kai paauglių pagrindiniai poreikiai yra atrasti tapatumą, priklausyti grupei, priimti savarankiškus sprendimus, gauti tėvų priėmimą ir pagarbą, o pandemine įtampa šių poreikių patenkinimą gali būti labai apsunkinusi. Todėl paaugliai dar atkakliau ieško būdų šiuos poreikius patenkinti. Svarbu atkreipti dėmesį, ar paauglys labiau nori būti su draugais, ar visgi mažiau nori būti namuose.

Kaip reaguoti tėvams? Jautriai, nekaltindami paklauskite paauglio: „Kaip šiuo metu jautiesi dėl savo santykių su draugais?“; „Ar gali būti, kad nerimauji dėl bendravimo su jais?“; „Kaip jautiesi namuose?“; „Ar namuose vyksta kažkas, kas tau nepriimtina/nepatinka?“. Išgirkite vaiko atsakymus ir juos priimkite. Nenuvertinkite ir nenusivilkite paauglio žodžiais. Nuraminkite, kad visada galima rasti saugų sprendimą.

Pasitarę su paaugliu, susikurkite dienotvarkę, kurioje pažymėkite, kada jis leidžia laiką su draugais, o kada pabūna namuose su šeima. Kartu pasitarę įveskite tradiciją – šeimos laiką kartą per savaitę ir kartu veikite ką nors smagaus.

Jeigu paauglys kartoja, kad laiką leidžia su draugais, nes greitai metu vėl bus paskelbtas karantinas, pasakykite, jog tokia baimė suprantama. Pasikalbėkite apie bendravimo galimybes izoliacijos atveju.

PER KARANTINĄ VAIKAS/PAAUGLYS DAUGIAU LAIKO PRALEIDO INTERNETE, SUSIRADO NAUJŲ DRAUGŲ, BENDRAUJA SU JAIS VIRTUALIAI, „SUSITINKA“ ON-LINE ŽAIDIMUOSE, SUSIRAŠINĖJA. KAIP UŽTIKRINTI, KAD VAIKAS/PAAUGLYS BŪTŲ SAUGUS?

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Pandemijai daugelį vaikų ir paauglių ilgiam laikui „uždarius“ namuose, jų bendravimo poreikis nesumažėjo, o kai kuriais atvejais net išaugo. Bendravimui su bendraamžiais persikėlus į virtualią erdvę, natūralu, kad vaikai ir paaugliai daug laiko praleisdavo joje. Vieni bendravo su savo klasiokais, būrelių bičiuliais, kiemo draugais, kiti ieškojo ir mezgė naujas pažintis su „gyvai“ dar nesutiktais žmonėmis. Įvairūs chat'ai, socialiniai tinklai, on-line žaidimai – tai erdvės internete, kur vyko ir tebevyksta vaikų/paauglių bendravimas. Tačiau dėl savo amžiaus ypatybių, jie ne visuomet būna budrūs, dažnai neįvertina, kad bendravimas internete niekuo nesiskiria nuo bendravimo „gyvai“ ir kad svarbu likti saugiam.

Kaip reaguoti tėvams? Norint suprasti, ar vaiko/paauglio bendravimas internete yra saugus, svarbu apie tai su juo vis pasikalbėti. Paklauskite, su kuo bendrauja, kas tie žmonės, ką apie juos žino, kodėl patinka su jais bendrauti, ar bendravimas visada sukelia tik gerus jausmus, kaip jaučiasi su jais leisdamas laiką internete.

Svarbu su vaiku/paaugliu sutarti dėl saugumo taisyklių. Pavyzdžiui, kad vaikas negali eiti susitikti su internetiniais „draugais“ apie tai neinformavęs vieno iš tėvų. Paaiškinkite, kad tai nesaugu, nes mes niekada nežinome, kas yra kitoje ekrano pusėje. Taip pat svarbu priminti, kad būna geros ir blogos paslaptys – geros paslaptys sukelia geras emocijas, o blogos – blogas (nerimą, baimę ir kt.), todėl šių paslapčių negalima laikyti, bet reikia pasidalinti su suaugusiuoju, kuriuo pasitikima.

Atkreipkite dėmesį į vaiko/paauglio nuotaikų ar elgesio pokyčius, kurie gali įpėti, kad kažkas netinkamo vyksta. Tada galima pasakyti: „Matau, kad esi sunerimęs paskutiniu metu. Esu susirūpinęs/-usi. Ar kas nors nutiko?“. Svarbu vaikui/paaugliui parodyti, kad bet kada gali į jus kreiptis ir, kas beatsitiktų, sulaukti palaikymo bei pagalbos.

PO NUOTOLINIO BŪRELIŲ LANKYMO GRĮŽUS Į „GYVAS“ POPAMOKINES VEIKLAS, VAIKAS/PAAUGLYS DAŽNAI KARTOJA, KAD NESISEKA, JAUTRIAI REAGUOJA, KAI KAŽKAS NEPAVYKSTA ARBA IŠGIRSTA PASTABĄ. SAKO, KAD NEBENORI EITI Į BŪRELĮ, KAD NIEKAM NEPATINKA, NETURI DRAUGŲ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Įvairiais pandemijos etapais, kai būrelių lankymas buvo stabdomas arba perkeltas į nuotolinius užsiėmimus, vaikams/paaugliams tai įnešė nemažai sumaišties, nerimo dėl nežinomybės, skubaus prisitaikymo būtinybės. Nors kompiuterio ekrane vaikai/paaugliai matydavo ir būrelio vadovą, ir kitus dalyvius, tačiau realiai kiekvienas liko vienas savo kambaryje su savo jausmais, savarankišku darbu ir bičiulių ilgesiu. Tam, kad įtampa mažėtų reikėjo prisitaikyti ir vaikai/paaugliai atrado būdus, kaip tai padaryti. Tačiau kai „gyvas“ būrelių lankymas buvo atnaujintas, prie sugrįžimo džiugesio, prisidėjo nerimas, pasimetimas, nebemokėjimas dalyvauti tokia forma. Nuotolyje buvo lengviau paslėpti klaidas ir nesėkmes, atsiradus įtampai išsijungti ekraną ir „pasislėpti“ nuo bičiulių, bet gyvai tokia galimybė dingo ir bet kokia nesėkmė tapo ypač skaudi ir jautri, o bendraamžių pripažinimas – jautria tema.

Kaip reaguoti tėvams? Svarbu vaiką/paauglį nuraminti ir duoti laiko adaptacijai, pasakant: „Suprantu, kaip jautiesi. Viskas atrodo daug jautriau nei buvo anksčiau. Reikia laiko priprasti prie pokyčių, o tai visada nelengva. Papasakok man daugiau kaip jautiesi“.

Svarbu išklausti, nepertraukinėti, nekritikuoti, neieškoti vaiko/paauglio kaltės. Galima pasakyti: „Gaila, kad taip jautiesi. Tikrai girdžiu, kaip tau nelengva“. Tėvų palaikymas ir nuraminimas vaikams/paaugliams labai svarbūs.

Taip pat priminkite, kad yra dalykų, kuriems išmokti reikia daugiau laiko, o be klaidų mes nei vienas nieko neišmoktume, netobulėtume. Parodykite vaikui, kuo jis gali patikti būrelio draugams ir kad nesėkmė ar klaida tikrai nesumažins jų simpatijų, nors kartais taip gali ir atrodyti.





III SKYRIUS

**KODĖL PANDEMIJOS METU
NAMUOSE KYLA DAUGIAU
KONFLIKTŲ?**

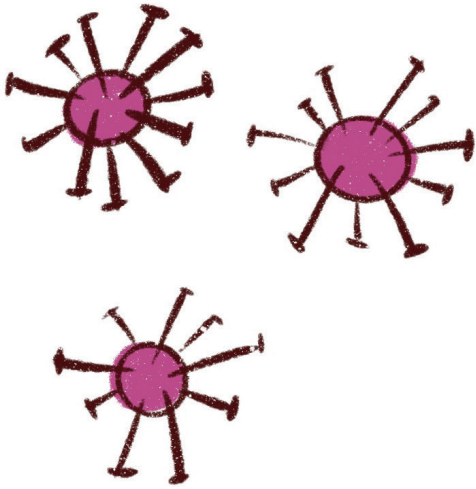
KAI REIKIA IZOLIUOTIS IR GRĮŽTI PRIE NUOTOLINIO MOKYMOSI, VAIKUI/ PAAUGLIUI KUR KAS SUNKIAU LAIKYTIŠ ĮPRASTŲ TAISYKLIŲ ARBA VISAI JAS PAMIRŠTA, TARSİ NEGIRDI, KĄ ESAME SUSITARĘ, KO YRA PRAŠOMAS IR KĄ PRIVALO PADARYTI.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Pasikeitus įprastai rutinai ir gyvenimo ritmui, vaikas/paauglys neklauso, nesilaiko susitarimų ir nepaiso taisyklių, kurios yra įprastos dažniausiai todėl, kad jam yra per daug pokyčių. Dėl to atsiranda kontrolės praradimo jausmas, nuovargis, pyktis, įtampa namuose. Kita dažnai stebima tokio elgesio priežastis – noras sulaukti dėmesio, ypač jeigu mato, kad daugiau jo sulaukia, kai netinkamai elgiasi. Taip dažnai nutinka, kai tėvams tuo pačiu metu tenka namuose ir dirbti, ir prižiūrėti vaikus.

Kaip reaguoti tėvams? Reikėtų suprasti, kokius jausmus (pyktį, nusivylimą, pavydą, nerimą ar kt.) gali slėpti vaiko/paauglio elgesys. Reaguokite ir atliepkite tą jausmą: „Suprantu, kad supykai, nes neatėjau pažiūrėti, kokį piešinį nupiešei“; „Tikrai pikta, kad turiu kitų reikalų, tačiau tu negali mėtyti daiktų, kai esi piktas“; „Aš kalbėjau telefonu su klientu, negalėjau ateiti, kai tu mane kvietei, kitą kartą pasakyk man žodžiais, kad pyksti“.

Skirkite vaikui laiko ir dėmesio tada, kai jis tinkamai elgiasi, laikosi taisyklių, žaidžia, mokosi. Nesitikėkite, kad jis visą darbo dieną užsiims savo reikalais ir netrukdyt jūsų. Priklausomai nuo vaiko amžiaus, suplanuokite, kada skirsite jam laiko, kad galėtų parodyti, ką nuveikė, papasakoti, ką veikia, paprašyti jūsų pagalbos ir pan. Kuo mažesnis vaikas, tuo dažniau skirkite jam dėmesio.

Labai svarbu rasti laiko maloniai bendrai veiklai, kurios metu galėtumėte visi atsipa-laiduoti ir pastiprinti tarpusavio ryšį, pavyzdžiui, žaidžiant stalo žaidimus, sportuojant, einant į žygius ir pan. Suprantama, kad tėvams tai užtikrinti nėra lengva, tačiau nepatenkinus vaiko/paauglio poreikio, jo elgesys tik blogės.



PANDEMIJOS METU VAIKAS/PAAUGLYS PRADĖJO YPATINGAI, NET PERDĖTAI RŪPINTIS HIGIENA, ITIN DAŽNAI PLAUNASI IR DEZINFEKUOJASI RANKAS, NUOLAT APIE TAI PRIMENA KITIEMS ŠEIMOMS NARIAMS, NERIMAUJA, AR TIKRAI TINKAMAI LAIKOSI HIGIENOS REIKALAVIMŲ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Pandemijos metu vaikas/paauglys girdi daug kalbant apie tai, kad virusai labai pavojingi, sukelia ligas, daug žmonių miršta. Gyvendamas tokioje aplinkoje, vaikas gali stipriai bijoti užsikrėsti ir susirgti. O jeigu išgyveno artimo žmogaus ar pažįstamo netektį dėl COVID-19, baimė ir nerimas dar labiau išaugo. Svarbu žinoti, kad 4-7 metų vaikų vaizduotė itin sustiprėja, todėl šiame amžiuje daugiau baimių ir nerimo kasdienėse situacijose kyla ir natūraliai.

Kaip reaguoti tėvams? Nederėtų šaipytis, barti, gėdinti ar pykti ant vaiko/paauglio. Galima sakyti: „Matau, kad labai nerimauji, todėl dažnai plauniesi rankas, bet tikrai užtenka nusiplauti rankas grįžus namo ir prieš valgi“.

Dar kartą aptarus pagrindines higienos taisykles, svarbu patikinti, kad jų visai užtenka. Mažesniems vaikams galima pasiūlyti: „Rankas jau nusiprausei, o dabar mikrobus gali tiesiog nukratyti ar nupūsti ir jie tau nepakenks“.

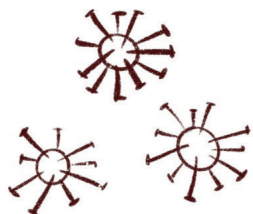
Taip pat galima pakviesti vaiką/paauglį daugiau pasikalbėti apie tai, kas jį neramina pastaruoju metu: „Matau, kad paskutiniu metu nerimauji. Apie ką galvoji? Papasakok man daugiau“. Išsikabėjus nerimas gali sumažėti.

VAIKAS/PAAUGLYS NEBENORI IŠ MOKYKLOS IR BŪRELIŲ GRĮŽTI NAMO PATS, NES BIJO VAŽIUOTI AUTOBUSU IR UŽSIKRĖSTI KORONAVIRUSU.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Pandemijos metu tiek vaikai, tiek paaugliai girdi, kiek daug kalbama apie pavojų užsikrėsti viešose vietose, kad rekomenduojama vengti didelių susibūrimų. Visuomeninis transportas viena iš tokių vietų, kurioje ir žmonių būna daugiau, ir jie ne visi laikosi saugumo reikalavimų. Vaikui/paaugliui gali būti neramu, kad jis užsikrės pats ar „parneš“ virusą į namus. Jis dar gali būti neatradęs savo saugaus būdo, kaip važiuoti viešuoju transportu, pavyzdžiui, kaip elgtis jei susirenka per daug keleivių, jei pamiršo savo kaukę arba šalia atsisėda kitas žmogus be kaukės. Taip pat vaikas/paauglys gali būti atpratęs važinėti viešuoju transportu dėl užsitęsusio nuotolinio mokymosi iš namų ar pasikartojančių saviizoliacijų. Grįžti prie senų veiklų ir prie jų įprasti, gali prireikti daugiau laiko.

Kaip reaguoti tėvams? Pasitarkite šeimoje, ar tikrai nėra galimybės nuvežti/parvežti vaiko automobiliu. Galbūt galite tam tikromis dienomis vaiką/paauglį nuvežti, o kitomis vyktų pats. Jeigu nuvežti/parvežti vaiko nėra galimybių, tuomet dar kartą aptarkite, kokių saugumo priemonių būtina laikytis, važiuojant visuomeniniu transportu. Galima sakyti: „Suprantu, kad tau neramu grįžti autobusu/troleibusu ir tikrai gaila, kad negalim tavęs parsivežti. Pasikartokim, ką tu gali daryti, kad jaustumėsi saugiau: rinkis didesnį/tuštesnį autobusą, dėvėk medicininę kaukę arba respiratorių, atsistok, kur mažiau žmonių, išlipęs dezinfekuok rankas. Jei atrodys, kad žmonių labai daug ir tau neramu, gali išlipti ir palaukti kito autobuso“.

Jei vaikas/paauglys ilgą laiką nevažiavo viešuoju transportu ir jam reikia laiko vėl apsiprasti, nuraminkite: „Tikrai suprantama, kad nesinori važiuoti autobusu arba troleibusu, jau seniai važiavai ir turbūt atpratai. Prie visų dalykų, kurių nedarome ilgesnį laiką, reikia vėl priprasti. Duok sau daugiau laiko, bandyk važiuoti, stenkis išlikti ramus ir vėl jausiesi įprastai“.



DĖL IZOLIACIJOS SUGRĮŽUS MOKYTIS NUOTOLIU, SU VAIKU/PAAUGLIU KYLA NUOLATINIAI KONFLIKTAI: DĖL NAMŲ DARBŲ, TVARKYMOŠI, IZOLIACIJOS TAIŠYKLIŲ LAIKYMOŠI. ATRODO, KAD JIS VISKŪO NEPATENKINTAS, VISĄ DIENĄ YRA PIKTAS, ATSIKALBINĖJA, ŠIURKŠČIAI BENDRAUJA IR SU SUAUGUSIAIS, IR SU BROLIU/SESE.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Tokios netikėtos situacijos kaip karantinas, izoliacija, nuotolinis mokymas, tiek suaugusiems, tiek vaikams sukelia įvairių sunkių jausmų: pyktį, liūdesį, bejėgiškumą. Šios sunkios emocijos turi įtakos ir vaiko/paauglio elgesiui. Taip pat svarbu prisiminti, kad pirmieji karantinai vaikams/paaugliams truko gana ilgą laiką ir daliai jų paliko nesaugumo ir įtampos patirtis, todėl vėl atsiradusi izoliacija gali sukelti atmetimo jausmą, lyg tokiu būdu „atmestų“ ir sunkius iš to kylančius jausmus.

Kaip reaguoti tėvams? Pasistenkite suprasti, ką išgyvena vaikas/paauglys. Išklauskite jį ir priimkite visus jo jausmus dėl pasikeitusios situacijos: „Suprantu, kad tau pikta ir liūdna, nes negali eiti į mokyklą/būrelį/susitikti su draugais. Tikrai pikta, kad vyksta dalykai, kurie visai nuo tavo norų ir nuomonės nepriklauso. Ir labai gaila, kai jie vėl kartojasi“.

Stebėkite, kaip jaučiatės jūs patys. Gali būti, kad dėl sunkumų, kylančių derinant darbą ir vaikų priežiūrą, kyla pyktis, patiriate įtampą. Tokiu atveju sunkiau pastebėti, kaip jaučiasi vaikas arba sunkiau jį nuraminti, o tai gali turėti įtakos tiek jūsų santykiui su vaikui, tiek vaiko savijautai.

Būnant namie visiems kartu, atsiranda daugiau konfliktų, nesutarimų, nes trūksta privatumo ir galimybės pabūti kiekvienam atskirai. Pagalvokite, kokioje erdvėje ar kuriuo metu visi šeimos nariai galėtų pabūti vieni.

Renkite šeimos susirinkimus, kurių metu aptarkite, kaip dalinsitės kompiuterius, erdves namuose, kaip planuosite dienotvarkę ir pan. Susikurkite buvimo namie rutiną, kuri suteiks stabilumo ir pastovumo pojūtį tokiomis pasikeitusio, nepastovaus gyvenimo aplinkybėmis. Prisiminkite, kas padėjo pirmųjų karantinų metu.

PANDEMIJOS METU NEPAVYKSTA, KAIP ANKSČIAU, LAIKYTIS SUSITARIMŲ: LAIKO PRIE EKRAŅŲ, NAMŲ RUOŠOS DARBŲ, GRĮŽIMO NAMO. SAVAITĘ AR DVI VAIKAS LAIKOSI TAISYKLIŲ, O PASKUI TARSİ PAMIRŠTA, KĄ BUVOME SUSITARĘ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Natūralu, kad augdami vaikai/paaugliai vis persvarsto esamas namų taisykles ir susitarimus su tėvais, nori plėsti savo elgesio ribas ir būti „dideli“. Tėvų stabilumas bei kantrybė vaikus/paauglius nuramina ir ilgainiui viskas nusistovi su nedideliais pokyčiais, atsižvelgiant į vaiko amžių. Kai išorinis pasaulis stabilus ir nuspėjamas, vidiniai vaikų/paauglių pokyčiai daug greičiau nurimsta, tačiau dėl pandemijos jau kelerius metus gyvename nuolat besikeičiančiomis sąlygomis, nusistovi taip reikalingas stabilumas ir saugumas, bet kada gali atsirasti naujų ribojimų ar saugumo taisyklių. Visi daugiau ar mažiau prisitaikome, tačiau ilgalaikiui stabilumo nebuvimui ypač jautrūs vaikai ir paaugliai. Jie nerimauja, pyksta, praranda kontrolę. Todėl jiems nebepavyksta išlaikyti stabilių susitarimų.

Kaip reaguoti tėvams? Priimkite, kad vaikas/paauglys auga ir natūralu, kad įvairius susitarimus kartas nuo karto reikia peržiūrėti ir atsižvelgiant į vaiko/paauglio amžių keisti. Pavyzdžiui, pridėti ekrano laiko, leisti grįžti pusvalandžiu vėliau, leisti pasirinkti kada atliks savo namų ruošos darbus.

Taip pat svarbu atsižvelgti, kad išorinio stabilumo dėl pandemijos nebuvimas gali veikti neigiamai vaiką/paauglį ir stengtis suteikti kuo daugiau stabilumo, kurį galima užtikrinti savo namuose. Tai gali būti nuosekli rutina ir dienotvarkė, nekintančios tradicijos ar veiklos kartu, ilgalaikiai būreliai ir pan.



IV SKYRIUS

**KODĖL KYLA BAIMĖ TESTUOTIS,
SKIEPYTIS, SUŠIRGTI IR DIDELIS
NERIMAS DĖL ARTIMŲJŲ?**

VAIKUI/PAAUGLIUI NE PIRMĄ KARTĄ ATLIEKAMAS PGR TESTAS, TAČIAU KIEKVIENĄ KARTĄ LABAI BIJO IR VERKIA.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip elgtis? Vieni vaikai gali net nenutuokti kas jų laukia, nesijaudinti, o kiti – išgyventi ypač didelį nerimą, įtampą ir baimę dėl PGR testo atlikimo. Daug įtakos tam, kaip vaikas jaučiasi, turi tai, ką jis žino apie šią procedūrą, ką yra girdėjęs iš jūsų, kitų šeimos narių, draugų, žiniasklaidos, skaitęs socialiniuose tinkluose.

Kaip reaguoti tėvams? Iš anksto vaiką įspėkite apie tai, kad bus atliekamas testas. Net jei vaikas nerimauja, jam būtina iš anksto nusiteikti. Papasakokite, kas bus daroma. Stenkitės informaciją pateikti vaikui suprantama kalba ir realistiškai, negąsdinant ir nepagražinant. Galite sakyti: „Tau gydytoja tokį ploną pagaliuką, panašų į ausų krapštuką, įkiš į vieną nosies šnervę, paskui į kitą, ir dar į gerklytę. Tau svarbu būti ramiai, nejudėti. Gali būti nemalonu, bet tu tikrai ištversi“.

Galite internete surasti ir kartu su vaiku pažiūrėti trumpų filmukų, kuriuose pasakojava ir rodoma, kaip vaikams atliekamas PGR testas.

Aptarkite, ką vaikas/paauglys gali padaryti, kad jam būtų ramiau ir drąsiau tyrimo metu. Galbūt jis nori pasiimti į tyrimą savo mėgstamą žaisliuką ar laikyti artimojo ranką, o gal būti užsimerkęs ir giliai kvėpuoti ar klausytis mėgstamos muzikos.

Kantriai vaikui atsakykite į klausimus, kylančius laukiant tyrimo, supraskite ir priimkite visus jausmus, taip pat padrąsinkite: „Suprantu, kaip jautiesi, tačiau aš tikiu, kad tu gali, kad tau tikrai pavyks įsidrąsinti“. Jeigu jūs tvirtai ir ramiai jausitės, tikėsite vaiku ir medikais, vaikui taip pat bus ramiau laukti tyrimo ir jį atlikti.

VAIKAS/PAAUGLYS NERIMAUJA PRIEŠ SAVO SKIEPĄ. SAKO, KAD BIJO ŠALUTINIŲ POVEIKIŲ, KLAUSIA AR GALI ATIDĖTI SKIEPĄ VĒLESNIAM LAIKUI.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip jaustis? Greičiausiai nerimą sukelia tai, ką jis girdi apie vaikų skiepijimą arba apie skiepijimą apskritai. Vaikas/paauglys jau bus kur nors išgirdęs, kad skiepai gali sukelti šalutinį poveikį, gal matė, kad po skiepų prasčiau jaučėsi jo seneliai, tėvai ar vyresni broliai/seserys, gal girdėjo daugiau neigiamų nei teigiamų atsiliepimų apie skiepus. Visa ta informacija susideda ir vaikas/paauglys nerimauja.

Kaip reaguoti tėvams? Pirmiausia, svarbu pripažinti vaiko jausmus ir išgyvenimus: „Matau, kad nerimauji prieš skiepą. Tai visiškai normalu. Dar nuo šios ligos nesiskiepijai ir normalu, kad nerimauji“.

Nuraminkite, kad būsite kartu ir padėsite vaikui/paaugliui, jei po skiepo jis jausis prasčiau: „Būsi šalia. Stebėsime tavo savijautą po skiepo kartu“. Pasakykite, kad pasitarsite su medikais, kokių priemonių po skiepo reikia imtis, kad šalutinis poveikis būtų kuo mažesnis: „Būtinai paklausime skiepijimo vietoje, ką reikia daryti po skiepo, kad jautumėsi kuo geriau. Jei turėsi klausimų, visus juos būtinai išsiaiškinsime su medikais“. Aiški informacija dažniausiai sumažina nežinomybės nerimą.

Taip pat svarbu tėvams išlikti kuo įmanoma ramesniais ir optimistiškais, nes kuo suaugusieji bus labiau užtikrinti savo sprendimu dėl vaiko skiepijimo, tuo ramesni jausis vaikai/paaugliai.



ŠEIMOS NARIUI SUSIRGUS COVID-19, VAIKAS/PAAUGLYS LABAI NERIMAUJA, BIJO, KAD ARTIMASIS PATEKS Į LIGONINĘ IR NUMIRS.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip jaustis? Žinia apie tai, kad mama/tėtis ar kitas šeimos narys susirgo COVID-19 gali būti labai gąsdinanti. Vaikui gali būti neramu, nes jis jau nemažai girdėjo apie šią ligą, galbūt žino, kad kartais žmonės nuo jos miršta, o gal jis jau yra dėl šios ligos netekęs artimo/pažįstamo žmogaus. Taip pat vaikas gali labai su nerimti, nes mato, kad mama/tėtis labai susijaudino, nerimauja ir bijo.

Kaip reaguoti tėvams? Jeigu jūs labai nerimaujate ar bijote, pasikalbėkite apie savo jausmus su artimu suaugusiu žmogumi, neperduokite vaikui savo jausmų. Kai vaikas matys, kad jūs apimti stiprių neigiamų jausmų, jam irgi bus neramu.

Pasikalbėkite su vaiku apie COVID-19 diagnozę. Kalbėkite realistiškai, nežadėkite, kad viskas bus gerai, tačiau ir negąsdinkite visais galimais blogais scenarijais. Galite vaikui sakyti: „Susirgau korona, šiuo metu jaučiuosi prastai, nes labai skauda galvą ir karščiuoju, bet gydausi ir darau viską, kad greičiau pasveikčiau. Labai tikiuosi, kad sirgsiu nesunkiai, nes mano sveikata gera/esu pasiskiepijęs/laikausi paskirto gydymo plano“.

Jei matysite, kad ligos eiga komplikuojasi ir gali prireikti gydymo ligoninėje, sugalvokite planą, kas pasirūpins vaiku (seneliai, artimieji, draugai) ir paaiškinkite vaikui/paaugliui, kas su juo pabus, kol jūs gydysitės ligoninėje.

VAIKUI/PAAUGLIUI BUVO DIAGNUOZUOTAS COVID-19. LABAI BIJO, KAD LIGA KOMPLIKUOSIS IR TEKS VAŽIUOTI Į LIGONINĘ. NERIMAUJA, KAD „PARNEŠĖ“ Į NAMUS VIRUSĄ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip jaustis? Jam gali būti neramu, gali jaustis kaltas, kad apkrėtė ar gali apkrėsti kitus šeimos narius, draugus. Jam gali būti gėda prieš draugus, bendraklasius, kad susirgo, nes dabar visi jo bijos ir šalinsis. Vaikas/paauglys gali pykti, kad jis turi izoliuotis ir negali užsiimti įprasta veikla ar susitikti su draugais.

Kaip reaguoti tėvams? Atsižvelgdami į vaiko amžių, paaiškinkite, kuo jis susirgo, stenkitės kalbėti kuo paprasčiau ir suprantamai vaikui: „Tu sergi korona, kol pasveiksi, niekur negalėsi išeiti, būsimė namie, kad neužkrėstum kitų žmonių, o aš būsiu šalia ir padėsiu tau pasveikti. Gydysimės taip, kaip paskyrė tavo gydytoja. Gali būti neramu, tačiau daugelis vaikų korona serga lengvai“.

Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kaip jis jaučiasi dėl ligos, kokie jausmai jam kyla. Priimkite visus vaiko jausmus, leiskite jiems būti, skirkite jiems laiko ir erdvės.

Jeigu vaikas/paauglys nenori niekam sakyti, kad serga, gerbkite šį jo norą. Jis gali nenorėti, kad jo bijotų, šalintųsi ar šaipytųsi. Galite jam pasakyti: „Tu nesi kaltas, kad susirgai korona, čia nėra ko gėdintis. Tačiau suprantu, kad nenori niekam apie tai sakyti, todėl jei tai nėra būtina, kitiems žmonėms nesakysiu“.

Sugalvokite planą, ką smagaus nuveiksite, kai vaikas pasveiks – važiuosite į žaidimų kambarį, aplankysite senelius, valgysite ledus, paauglys galės susitikti su draugais ir pan. Turint smagų planą, bus lengviau sulaukti izoliacijos ir/ar simptomų pabaigos.



NUO COVID-19 MIRĖ VAIKUI/PAAUGLIUI ARTIMAS ŽMOGUS. JIS LABAI IŠGYVENA, PYKSTA, VERKIA. BIJO, KAD DAR KAS NORS IŠ ARTIMŲJŲ NENUMIRTŲ.

Kodėl vaikas/paauglys gali taip jaustis? Vaiko/paauglio reakcija į artimo žmogaus mirtį dažnai būna skausminga. Lygiai taip pat skausmingai vaikas/paauglys gali sureaguoti į artimo netektį ir dėl COVID-19. Skirtumas gali būti toks, kad apie COVID-19 pasitaroju metu kur kas daugiau kalbama, diskutuojama ir vaikas/paauglys yra susidaręs savo nuomonę apie tai. Šalia netekties skausmo, liūdesio ir pykčio, gali kilti daugiau nerimo dėl ligos grėsmės ir kitiems artimiesiems. Gali atsirasti kaltės jausmas, jei vaikas/paauglys manys, kad kažkoku būdu neapsaugojo savo artimojo.

Kaip reaguoti tėvams? Aiškiai ir kiek įmanoma ramiau informuokite vaiką/paauglį apie tai, kas atsitiko: „Turiu blogą žinią. Šiandien mirė tavo Ji/jis užsikrėtė COVID-19 virusu. Ji/jis kovojo iš visų jėgų, kad ligą įveiktų. Jai/jam labai padėjo ir gydytojai, tačiau virusas pasitaikė per stiprus ir jo įveikti nepavyko. Labai tave užjaučiu, kad netekai savo“. Tada svarbu pabūti su vaiku/paaugliu, priimti visus jausmus, nekritikuoti, leisti verkti, atsakyti į kylančius klausimus.

Jeigu vaikas/paauglys jaučiasi kaltas, labai svarbu jį nuraminti: „Girdžiu, kad jautiesi kaltas. Bet tai ne tavo kaltė. Tai viruso kaltė. Tu nieko negalėjai padaryti kitaip, kad apsaugotum savo“.

Vaikui/paaugliui nerimaujant, kad dar kas nors gali užsikrėsti ir numirti, svarbu pasakyti: „Suprantama, kad dabar bus labiau neramu, jei kažkas iš artimųjų užsikrės COVID’u. Būtinai kalbėkimės apie tai, jei taip nutiktų. Kartu išbūsime neramų laiką. Nelik su savo nerimu vienas/a“.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

© **VŠĮ „PARAMOS VAIKAMS CENTRAS“**

Šeimyniškių g. 3A, LT-09312 Vilnius

Latvių g. 19A, LT-08113 Vilnius

El. paštas pvc@pvc.lt

Tel.: 8 611 43567, 8 611 22612

www.pvc.lt

 [PVC.lt](https://www.facebook.com/PVC.lt)

VISIEMS TĖVAMS KARTAIS REIKIA PASITARTI

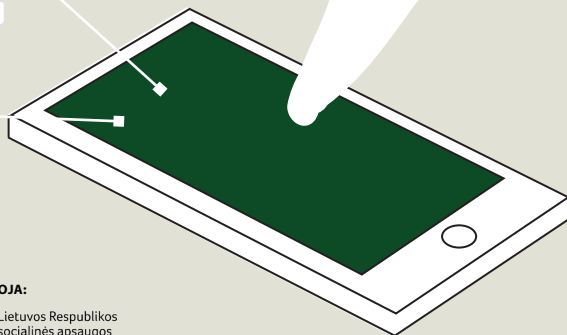


www.tevulinija.lt

 TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Išsisaugokite kontaktuose

Tarkitės su psichologu
tiek kartų, kiek reikia.



ĮGYVENDINA:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

FINANSUOJA:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija