

Kaip galima padėti vaikams jaustis saugiams šiuo įtemptu laikotarpiu

Nors suaugusiems gali atrodyti, jog maži vaikai nėra nepastebės visų vykstančių pokyčių ir streso, tačiau jie girdi ir mato suaugusiųjų reakciją į susidariusią situaciją ir yra itin jautrūs tam, kas vyksta šiuo metu. Mažus vaikus stipriai veikia karantino situacija bei tėvų nerimas - tai paliečia ir vaikų kasdienį įprastą elgesį, ir emocijas. Vaikai dažniausiai negali pasakyti apie savo nerimą ir baimes, todėl dažniausiai savo jausmus išreškia per elgesį.

Šioje plintančio viruso grėsmės situacijoje dėl pasikeitusio kasdieninio gyvenimo bei dėl užsitęsios izoliacijos (maži vaikai turi kitokį laiko pojūtį nei suaugę - kelios savaitės karantino gali atrodyti kaip amžinybė) vaikai gali kilti daug stiprių jausmų: baimę, pyktį, nerimą, bejėgiškumą, artimų žmonių ilgesį, sumaištį ir nerimą. Taip pat gali pasireikšti psichosomatinės reakcijos, pvz. galvos, pilvo skausmai. Gali pakisti ir vaikų elgesys: mažesni vaikai gali dažniau verksti, tapti irzlūs, daugiau judėti nei įprastai, gali atsirasti sunkumų užmigti ir ramiai miegoti, galimi apetito sutrikimai, stiprus atsiskyrimo nuo mamos ar tėčio nerimas, baimė būti vienam, pasikartojantis žaidimas ar piešiniai, skirti perdirbti išgirstai ir pamatytai informacijai (pvz. vis iš naujo gydomos ar slepiamos lėlės ar gyvūnai, piešiniai apie infekciją ir pan.). Galimi ir pykčio protrūkiai arba atsitraukimas nuo kontakto. Kai kurie vaikai gali pradėti elgtis kaip mažesnio amžiaus (pvz. čiulpti pirštus, kalbėti kaip žymiai mažesnis vaikas ir pan.) .

Kaip galima padėti vaikams jaustis geriau dabartinėje situacijoje?

1. Kadangi vaikams gali būti neaišku, kodėl jie neina į darželį, o tėvai dirba namuose, vaikus nuramins suaugusiųjų paaiškinimas, kodėl dabar gyvename kitaip nei anksčiau. Paprasti paaiškinimai apie virusą ir kaip galima nuo jo apsaugoti vaikui suteiks aiškumo ir saugumo. Kartais tokiose situacijose vaikai ima nerimauti, kad susirgs ar numirs jų artimieji ar jie patys. Ramus tėvų paaiškinimas yra pats geriausias nuraminimo būdas. Vaikui svarbiausia perduoti žinią, kad jį saugos mama ir tėtis, o sergančiais pasirūpins gydytojai – šių dienų mūsų superherojai.
2. Mažesni vaikai nerimaudami daug klausinėja, užduodami tuos pačius pasikartojančius klausimus. Rekomenduojama kiekvieną kartą kantriai atsakyti vaikui paprastai ir suprantamai, nesakant „Tu to manęs klausėi jau šimtą kartų...“ . Būtent kartojimas ramina vaiką ir mažina jo nesaugumo jausmą.
3. Saugumą, ramybę ir emocinę pusiausvyrą vaikams padeda išlaikyti įprasta dienvietė. Karantino metu kiek įmanoma rekomenduojama išlaikyti įprastą šeimos dienos planą: reguliarius valgymo ir miegojimo laikas, galimybė žaisti ir atsipalaiduoti,

užsiimti mėgstamomis veiklomis, kasdien skiriant laiko žaidimams, knygų skaitymui kartu su vaiku. Tikrai nereikia organizuoti papildomų užsiėmimų ar pirkti daugiau papildomų daiktų ar dovanėlių. Artimi žmonės ir aiškus dienos planas su tinkamomis pagal amžių veiklomis yra tai, kas užtikrina vaikui saugumą.

4. Vaikai gali ilgėtis artimų žmonių, su kuriais nesimato, todėl būtų gerai palaikyti ryšį su seneliais, giminaičiais, draugais, darželio auklėtojais. Padėtų ir kalbėjimasis su vaikais apie tai, ko jiems dabar trūksta, ko ilgisi. Pvz. grupės draugų, auklėtojų, mėgstamų užsiėmimų, būrelių. Taipogi vaikai savo emocijas gali išreikšti nupiešdami piešinį.
5. Reikėtų saugoti vaikus nuo neigiamos ar perteklinės informacijos ir stengtis kuo mažiau kalbėti apie virusą, jiems girdint. Nuolatinės kalbos, naujienų klausymas bei aptarimas sukuria vaikams nesaugią aplinką. Nepamirškime, jog vaikams, kaip ir kiek šiol, svarbiausios veiklos išlieka tos pačios – žaidimas, knygelių vartymas, pasakų klausymasis, filmukų žiūrėjimas.
6. Svarbu, kad tėvai būtų emociškai prieinami savo vaikui. Realiai vertinant situaciją, darbas iš namų turint mažų vaikų yra labai sudėtingas ir beveik neįmanomas 😊 Mažesniems vaikams sunku suprasti, kodėl mama ar tėtis negali skirti jiems laiko, nors yra namuose, kodėl jie kartoja, kad per “tuos žaidimus” nieko nespėja? Galiausiai ir tėvai, ir vaikai jaučiasi kalti... Todėl abiem tėvams rekomenduojama dalintis vaikų priežiūra, kad vaikas turėtų bent vieną iš tėvų, kuris tam tikrą laiko atkarpą galėtų visą dėmesį ir energiją skirti vaikui. Jeigu tai neįmanoma, galbūt galima patenkinti vaiko dėmesio poreikį ir skirti jam šiek tiek laiko prieš prisėdant prie savo darbo reikalų.
7. Prisiminkime, jog vaiko elgesys tiesiogiai susijęs su jo emocine savijauta, todėl šiuo įtemptu laikotarpiu gali padažnėti vaikų netinkamo elgesio apraiškų. Svarbu suprasti, kokie jausmai galėjo įtakoti netinkamą elgesį, nuraminti vaiką, ir tik po to aptarti tai, kas nutiko ir kaip reikėtų tinkamai elgtis.
8. Užtenka būti pakankamai gerais tėvais, nereikėtų stengtis būti tobulais. Šioje nerimą keliančioje situacijoje visiems kyla daug sunkių jausmų ir įtampos, todėl būkime sau ir kitiems atlaidesni. Vertybiniai prioritetai nepasikeitė – santykiai svarbiausia. Tačiau normalu nerimauti, pavargti, susierzinti, netekti kantrybės, padaryti klaidų ir už jas atsiprašyti, esant poreikiui prašyti pagalbos.

Vilniaus Vilkpėdės lopšelio-darželio
psichologė Vaida Kašubienė