



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

# 2-5 METŲ VAIKŲ PSIHIKOS SVEIKATOS VEIKSNIAI

Ikimokyklinio amžiaus vaikų psichologinės problemos yra labai aktualios ir mažai tyrinėtos. Anksti pasireiškę emociniai ir elgesio sunkumai gali sukelti sunkėjančias psichikos sveikatos problemas mokykliniame amžiuje, paauglystėje ir suaugus.

## Ikimokyklinio amžiaus vaikų psichikos sveikatos problema

Vaikystė prabėga kaip trumpa akimirka, bet palieka ryškų pėdsaką žmogaus gyvenime. Nuo pat pirmųjų dienų, vaikas siekia aktyviai palaikyti ryšį su motina, prisirišdamas prie jos (šypsosi, verkia, pradėjęs vaikščioti, pats reguliuoja artumą). Pirmaisiais gyvenimo metais formuojasi prierašumas prie vaiką auginančio žmogaus, pasitikėjimas aplinka (pasauliu). Manoma, kad saugūs ir ramūs santykiai su globėju, lemia supratimą, kad tarpasmeninis pasaulis yra saugus, juo galima pasitikėti, o aš pats esu mylimas ir vertingas. Daugelio autorių nuomone, šis pamatinis pasitikėjimas yra būtina sąlyga sveikam psichologiniam ir socialiniam vystymuisi.

Esant saugiam prierašumui, vaikas tiki, kad iškilus pavojui, yra kas juo pasirūpins, taigi jis gali laisvai tyrinėti pasaulį ir mokytis, gali internalizuoti tėvų globojančias funkcijas, kurios įgalina pačiam reguliuoti savo emocines būsenas ir jausti vidinį pasitikėjimą savimi. Nesaugus prierašumas trukdo tiek emocinį, tiek ir kognityvinį vystymąsi ir laikomas rizikos faktoriumi.

Vaikas, įvaldęs simbolinį mąstymą, labai greitai išmoksta tūkstančius žodžių. Pradžioje vaikui užtenka ir vieno žodžio, kad išreikštų visą mintį, bet jau ketverių metų vaiko kalba tampa gramatiškai taisyklinga ir vieno žodžio sakinių sumažėja. Tobulėjanti kalba leidžia vaikui lengviau prisiminti praeitį, įsivaizduoti ateitį, geriau orientuotis dabartyje. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dažnai žaidžia kūrybinius žaidimus. Vaikai jau pakankamai dideli, kad galėtų vaizduoti ir vaidinti, bet dar nelabai sugeba atskirti realybę nuo fantazijos. Pavyzdžiui 2 metų vaikas gali vaizduoti, kad geria arbatą iš žaislinio puoduko, 3 metų vaikas - maitina iš jo lėlę ar "verda" jame maistą, dar vėliau tas žaislinis puodukas gali virsti bet kuo - savo sukurto kompiuterio sudėtine dalimi, ar kt.

Ikimokyklinio amžiaus laikotarpis – vienas svarbiausių vaiko ir jo tėvų gyvenime, nes kaip tik tada susiformuoja svarbiausi vaiko asmenybės bruožai, kuriuos koreguoti vėliau būna labai sunku. Vaikų raida yra susijusi su sudėtiniais, tarpusavy susijusiais priežastiniais veiksniais.

Pasaulyje šiuo metu didėja susirūpinimas vaikų psichikos sveikata, tačiau dar pakankamai mažai dėmesio skiriama ikimokyklinio amžiaus vaikų psichikos sveikatos tyrinėjimams.

Bandoma nagrinėti sutrikimų įvertinimo galimybes, jų raišką. Lietuvoje ikimokyklinio amžiaus psichikos sveikatos tyrinėjimams skiriama mažai dėmesio.

Tėvai laiku nesikreipia pagalbos, todėl neatpažįstami rimti psichikos ir elgesio sutrikimai, kurie vėliau gali sukelti rimtų psichikos sveikatos ir elgesio problemų.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Ikimokyklinukų emocijų ir elgesio sunkumų atpažinimas bei difrenciavimas leidžia numatyti ankstyvą prevenciją ir intervenciją. Išskiriamos trys pagrindinės sąlygos, nulemiančios tvirtą pagrindą vaiko gyvenime:

- tėvų kontakto ir rūpinimosi ištikimybė, pastovumas, patikimumas;
- tėvų sugebėjimas reaguoti į vaiką empatiškai bei jautriai;
- tėvų sugebėjimas padėti vaikui išreikšti jausmus ir apmąstyti tarpasmenines situacijas.

Apibendrinami galime teigti, ikimokyklinio amžiaus laikotarpis labai svarbus tolesniam vaiko vystymuisi, kadangi anksti nepastebėti vaiko emocijų ir elgesio sunkumai gali padaryti daug žalos tolesniam jo prisitaikymui ir funkcionavimui visuomenėje. Ankstyva sunkumų diferenciacija leidžia numatyti tikslingas poveikio priemones, intervencijas ir prevencijas.

## Šeimos veiksnių sąsajos su ikimokyklinio amžiaus vaikų psichikos sveikata

Vaikystėje sveikatą labiausiai lemia šeimos sveikata: jos mikroklimatas, psichoemocinė aplinka, socialinės-ekonominės sąlygos, gyvenimo būdas, higieniniai, mitybos, judėjimo ir kt. įpročiai. Šeimai tenka tarpininko tarp vaiko ir visuomenės vaidmuo.

Pastebėta, kad vaikų elgesys tiesiogiai priklauso nuo tėvų elgesio. Tėvai sąmoningai ir nesąmoningai (savo elgesiu) moko vaikus, kaip reaguoti į stresą, nepasisekimus, formuoja požiūrį į sveikatą palankius veiksniai, sveikatai palankių įpročių ugdymąsi: reguliarų miegą, tinkamą mitybą, fizinį aktyvumą.

Tačiau mūsų sveikatai svarbūs ne tik šie įpročiai. Būtina padėti jaunesniojo mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikui išsiugdyti tinkamo bendravimo su aplinkiniais įpročius. Bendravimo su žmonėmis modelio vaikai taip pat mokosi iš savo tėvų tarpusavio santykių ir jų santykių su kitais žmonėmis.

Vaikai, turintys gerai išugdytus socialinio pažinimo gebėjimus, yra socialiai kompetetingi ir socialiai sąmoningi. Todėl jie parodo iniciatyvą bendraujant ir sustiprinant santykius su draugais ir suaugusiais.

Tokie vaikai taip pat sugeba per bendravimą įgyvendinti asmeninius tikslus.

Bendraudami su draugais, vaikai lavina daug socialinių įgūdžių. Tam, kad vyktų bendras žaidimas, vaikai turi mokėti derinti savo pastangas, mokėti aukoti dalį savo norų, pažinti draugo norus ir jausmus, mokėti išreikšti save žodžiais it t.t.

Mūsų šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau tėvų, auginančių mažamečius vaikus, dirba. Tėvai dirba nuo ryto iki vakaro, kad išlaikytų šeimą. Darbo santykiai įtempti. Nuolat jaučiamas bedarbystės pavojus. Seneliai dažniausiai gyvena atskirai, kitame mieste ar net kitoje valstybėje ir padėti auklėti vaikų negali. Taigi mama, paauginusi vaikelį iki darželinio amžiaus, įsidarbina ir vaiko auklėjimą patiki ugdymo įstaigai. Vaikui pradėjus lankyti ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigas, tenka prisitaikyti prie naujos aplinkos, naujų reikalavimų.

Ankstesnis vaiko patyrimas lemia jo adaptaciją. Pavyzdžiui, vaikas, kuris nėra išsiugdęs savarankiškumo įgūdžių, susidūręs su kokiais nors sunkumais arba nespėjantis su kitais mokytiis vaikas, puola į neviltį, pradeda nepasitikėti savo gebėjimais, netenka noro mokytis, darosi nebepažangus mokinys ir toks pasilieka per visą mokymosi mokykloje laiką. Emocinis ryšys tarp motinos ir vaiko silpnėja. Dalis atsakomybės už vaiko ugdymą atitenka ugdymo įstaigoms. Todėl tolesnė vaiko raida priklauso ne tik nuo tėvų auklėjimo ypatybių, bet ir nuo auklėtojų darbo kokybės.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal magistro baigiamąjį darbą, Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt