

Kaip užtikrinti vaiko psichinę gerovę?

„Mes neturime galių savo vaikams parinkti ir suruošti ateities, bet galime savo vaikus tinkamai paruošti ateičiai.“ (F. D. Roosevelt)

Vaikystė ir paauglystė - kritinis periodas

Vaikystė ir paauglystė yra psichikos sveikatai kritiškai svarbūs gyvenimo tarpsniai, kurių metu ne tik formuojasi autonomija, savikontrolė, socialiniai įgūdžiai, tačiau šiuo periodu įgyti emociniai ir socialiniai gebėjimai tiesiogiai įtakoja psichikos sveikatą visam likusiam gyvenimui.

Negaudami tinkamos priežiūros ir palaikymo, psichikos sunkumai didėja ir gali pavirsti sutrikimais. Tyrimai rodo, jog net pusė visų psichikos sveikatos sutrikimų suaugus prasideda dar paauglystėje (iki 14m).

Psichologiniai sunkumai paauglystėje yra siejami su mokymosi nesėkmėmis, pamokų nelankymu; rizikingu elgesiu (pvz. narkotinių medžiagų vartojimu, kriminalinėmis veiklomis); savižala, psichikos sutrikimų atsiradimu, fizinės sveikatos problemomis, mažesnėmis ateities profesinėmis/jsidarbinimo perspektyvomis, teigiamų socialių ryšių nebuvimu.

Tėvams siūlome laikytis keletą rekomendacijų:

- stenkitės praleisti bent truputį laiko tik su savo vaiku kasdien;
- sustiprinkite vaiko „AŠ GALIU“ mąstymą;
- pasidalinkite savo idėjomis bei mintimis su savo vaiku;
- paraginkite vaiką būti savarankišku;
- pasirūpinkite, kad namai būtų saugūs jūsų vaikui;
- išmokykite tikslų užsibrėžimo;
- išmokykite vaiką susidoroti su stresu konstruktyviai;
- išmokykite vaiką atpažinti, įvardinti ir susidoroti su savo jausmais;
- išmokykite vaiką suprasti kitų jausmus;
- stenkitės nuoširdžiai bendrauti su savo vaiku kiekvieną dieną, pasidomėkite kaip jam sekasi;
- nepamirškite kiekvieną dieną savo vaikui priminti, kad jį mylite ir juo didžiuojatės;
- visada užtikrinkite, kad jūsų vaikas valgytų sveiką maistą, aktyviai judėtų ir pakankamai miegotų!

Atkreipkite dėmesį kaip jūsų vaikas:

- jaučiasi, mąsto, vertina save;
- bendrauja, sutaria su aplinkiniais vaikais ir suaugusiais;
- susidoroja su pokyčiais, stresu ir kitais gyvenimo įvykiais.

Lentelėje nurodomi bendrieji paauglių psichikos sveikatos pagrindiniai rizikos ir apsauginiai veiksniai. Vaikai, turintys psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų, patiria reikšmingai daugiau rizikos, nei apsauginių veiksnių.

APSAUGINIAI VEIKSNIAI

1. Saugus prierašumas; 2. Geri bendravimo įgūdžiai; 3. Tikėjimas savo jėgomis; 4. Pozityvi pasaulėjauta; 5. Užfiksuotos pasiekimų ir sėkmės patirtys; 6. Gebėjimas reflektuoti.	1. Harmoninga šeima, stabilumas; 2. Palaikantys tėvai; 3. Stiprios šeimos vertybės; 4. Meilė, rūpestis; 5. Aiškus, nuoseklus auklėjimas; 6. Palaikymas mokantis.	1. Teigiama mokyklos aplinka; 2. Aiškos elgesio taisyklės; 3. Saugi atmosfera, skatinanti iškelti problemas; 4. Mokyklos bendruomenę jungia psichikos sveikatos stiprinimo sistema.	1. Platus palaikantis tinklas; 2. Gyvenamasis būstas; 3. Aukštas pragyvenimo lygis; 4. Galimybė sportuoti/prieinami laisvalaikio užsiėmimai.
--	---	--	---

RIZIKOS VEIKSNIAI

Individualūs veiksniai	Šeima	Mokykla	Bendruomenė
1. Genetika; 2. Žemas intelektas, mokymosi sunkumai; 3. Raidos sutrikimai; 4. Bendravimo sunkumai; 5. Sunkus temperamentas; 6. Fiziniai sutrikimai; 7. Žemi akademiniai pasiekimai.	1. Disfunkcinė šeima, skyrybos; 2. Nenuoseklus auklėjimas; 3. Tėvų psichikos sveikatos problemos; 4. Fizinis, seksualinis, psichologinis smurtas, nepriežiūra; 5. Tėvų nusikalstama veikla, alkoholizmas.	1. Patyčios; 2. Diskriminacija; 3. Artimų ryšių, draugų trūkumas; 4. Neigiama bendraamžių įtaka, spaudimas; 5. Blogas santykis su mokytojais.	1. Patyčios; 2. Diskriminacija; 3. Artimų ryšių, draugų trūkumas; 4. Neigiama bendraamžių įtaka, spaudimas; 5. Blogas santykis su mokytojais.

Mokyklos indelis į paauglių psichikos sveikatą

Mokykla- vieta, kur paaugliai praleidžia bent trečdalį savo laiko, todėl tai yra viena iš efektyviausių vietų psichikos sveikatos stiprinimui.

- Mokyklos turi įsipareigojimą teikti psichologinę pagalbą. Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (2011) nurodyta, jog Lietuvos švietimo sistema apima: 4) švietimo pagalbą (profesinį orientavimą, švietimo informacinę, psichologinę, socialinę pedagoginę, specialiąją pedagoginę ir specialiąją pagalbą, sveikatos priežiūrą mokykloje, konsultacinę, mokytojų kvalifikacijos tobulinimo ir kitą pagalbą).
- Mokyklos taip pat privalo stiprinti moksleivių psichikos sveikatą. Pagal Psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašą (2017) , psichologinės pagalbos paskirtis: „prevencinėmis priemonėmis stiprinti mokinių (vaikų) psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos Mokykloje kūrimą, padėti mokiniams (vaikams), mokytojams, kitiems švietimo įstaigos darbuotojams atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais).“