

GAIRĒS VAIKAMS

Skubiais atvejais, kai mus paveikia rimti kritiniai įvykiai, tiek individams, tiek visuomenei taip pat yra padaromas ir didelis emocinis poveikis. Nukentėjusieji nuo trauminio įvykio patiria psichinio bei emocinio balanso griuvimą – jie yra nuolat budrūs, o tai savo ruožtu kelia pavojų jų saugumo jausmui. Vaikai ir suaugusieji yra pasirengę susitvarkyti su sunkiomis situacijomis tol, kol jie jaučia tinkamą palaikymą.

Reakcijos į trauminius įvykius gali būti įvairios. Nėra gero ar blogo būdo išreikšti ir jausti liūdesį ir susirūpinimą. Pavojaus metu vaikai turi būti su savo globėjais. Kita vertus, jei globėjai taip pat patiria tokį patį įvykį, vaikai gali pastebėti ir reaguoti į suaugusiųjų, kurie turėtų juos nuraminti, susijaudinimą. Labai svarbu suaugusiesiems gauti psichologinį palaikymą ir pagalbą tam, kad jie galėtų susitvarkyti su savo įprastomis streso reakcijomis ir galėtų užtikrinti būtiną emocinį saugumą savo vaikams. Susidūrus su traumuojančiu įvykiu, vaikai savo jausmus reiškia kitaip nei suaugusieji – tai priklauso nuo vaiko amžiaus ir raidos stadijos. Patekę į tokią baisią situaciją, kaip koronaviruso grėsmė (ir jo padarinius – užsitęsusią izoliaciją ir kasdienės rutinos sutrikdymą) vaikai gali jausti skirtingas emocijas: liūdesį, kaltę, įniršį, baimę, sumišimą, nerimą. Jiems taip pat gali išsivystyti somatinės reakcijos su fiziniais simptomais (pvz., galvos, pilvo skausmai, ir kt.). Žinoma, yra labai dideli individualūs skirtumai, kaip šios reakcijos pasireiškia, skiriasi jų trukmė ir intensyvumas. Perdirbimo procesas yra subjektyvus: yra tikimybė, kad kai kurie vaikai patiria tik vieną iš šių reakcijų, kai kiti patiria didžiąją dalį jų tuo pačiu metu, vieną dieną ar ilgesnį laiko periodą.

Čia pateikiamos kelios dažniausios vaikų reakcijos:

- **Stresas dažnai pasirodo pykčio ar dirglumo forma**, dažniausiai vaikai tai išreiškia tiesiogiai, jų artimiausiems žmonėms (tėvams, draugams). Reikia nepamiršti, kad pyktis yra sveika emocija ir ji gali būti išreikšta priimtiniu būdu.
- **Nuobodulys gali būti susijęs su sunkumais bandant neatsilikti nuo skirtingo nuotolinio mokymosi tempo**. Dėl pandemijos uždarius mokyklas, vaikai turi likti namuose ir mokytis nuotoliniu būdu. Reikia nepamiršti, kad radikalus aplinkos pasikeitimas gali sukelti sumišimą ir paskatinti sunkumus sekant instrukcijas. Nuraminkite vaikus ir paaiškinkite jiems, kad šiuos pokyčius pasiūlė ekspertai tam, kad apsaugotų žmones.
- **Skausmas gali būti išreikštas per elgesį**. Priklausomai nuo amžiaus, gali būti, kad vaikai neišreiškia nerimavimo verbaliai. Jie gali pasidaryti dirglūs, gali turėti dėmesio problemų, bandyti atkartoti įvykio, kurio liudininkais jie buvo momentus, gali bandyti atkartoti tai, ką jie girdėjo apie infekciją. Jie gali pradėti bijoti daiktų, kurių anksčiau nebijojo arba elgtis taip, kaip jiems buvo būdinga ankstesnėje raidos stadijoje – veikti veiklas, kurias veikdavo praeityje, arba žaisti žaidimus, kuriuos žaisdavo, kai buvo jaunesni.
- **Miego ir/ar valgymo sunkumai**. Sunkumai užmiegant, dažni prabudimai ir košmarai, arba hipersomnija – miegojimas daug ilgiau, nei įprastai.
- **Energijos trūkumas**. Nuovargis, sunkumai socialiniuose santykiuose ir polinkis į saviizoliaciją.

- **Didesnis dėmesio reikalavimas iš tėvų ar globėjų.** Vaikai gali daugiau susidurti su sunkumais atsiskiriant nuo globėjų, nes gali bijoti, jog jiems, ar jų artimiesiems nutiktis kas nors blogo, arba jie (ar jų artimieji) atsiskyrus gali mirti.

Šios reakcijos yra normalios, ypač kai yra reikšmingas vaiko pokytis kasdieniame gyvenime ir rutinoje.

KAIP JŪS GALITE PADĖTI VAIKUI

- **Leiskite vaikui žinoti, kad yra normalu jaustis sukrėtam, išsigandusiam ar nerimauti.** Paaiškinkite, kad visi jausmai yra normalūs (reakcijų normalizavimas ir validacija).
- **Neneikite to, ką jaučiate jūs, paaiškinkite, kad tai yra normalu,** kad suaugusieji taip pat turi emocines reakcijas po tokio netikėto įvykio ir kad visos reakcijos yra normalios ir suvaldomos. Diskomfortas jaučiamas tada, kai emocijos būna užlaikomos, bet ne tada, kai jos yra išreikštos. Tokiu atveju vaikas turės sektingą pavyzdį ir išmoks, kad gali jums pasitikėti ir kalbėti apie savo emocinę būseną.
- **Nesakykite tokių dalykų, kaip:** „Žinau, kaip tu jautiesi“; „Galėtų būti ir blogiau“; „Negalvok apie tai“; „Dėl šio įvykio tu būsi stipresnis“. Šie išsireiškimai, kuriuos suaugusieji vartoja raminti vieniems kitus, gali trukdyti parodyti emocijas ir skausmingus jausmus, kurie yra itin sunkaus įvykio pasekmė.
- **Sakykite tiesą ir laikykitės faktų.** Nesielkite taip, tarsi nieko nevyktų ir nebandykite to, kas vyksta, sumenkinti. Vaikai gali būti itin pastabūs, todėl jie nerims dar labiau, jeigu atras kažkokių neatitikimų. Nekalbėkite vien tik apie galimą neigiamų koronaviruso pasekmių dydį, ypač su mažais vaikais.
- **Vartokite paprastus terminus, tinkamus vaiko amžiui,** neperkraukite traumuojančiomis detalėmis ir nepalikite per daug vietos klausimams. Jeigu užduotas klausimas per sunkus, neskubėkite ir atsakykite taip: „Mama/tėtis nežino, ji/jis paieškos daugiau informacijos ir kai jos suras, būtinai tau paaiškins, gerai?“.
- **Parodykite vaikams, kad jie ir kiti jiems svarbūs žmonės yra saugūs dabar.** Visuomet suteikite informaciją, kuri atitinka realybę ir faktus.
- **Priminkite jiems, kad yra patikimi žmonės, kurie rūpinasi šio įvykio padarinių sutvarkymu** ir dirba tam, kad neatsirastų daugiau tokių problemų, kaip ši („Ar matei, kiek gydytojų dirba? Jie visi yra labai geri žmonės, jei žino kaip padėti suaugusiems ir vaikams, atsidūrusiems bėdoje“).
- **Parodykite atvirumą ir bandykite kalbėti raminančiu, pasitikinčiu savimi balsu.**
- **Leiskite vaikams kalbėti apie jų jausmus** ir užtikrinkite, kad net jei ir situacija yra bloga, kartu jūs galite su tuo susitvarkyti. Šiuo atveju būtų paprasčiau pasitikrinti kokioje emocinėje būklėje vaikai yra ir padėti jiems pačiu tinkamiausiu būdu.

- **Jeigu vaikams pasireiškia pykčio proveržiai, pykčio priežasčių įvardijimas žodžiais** gali padėti vaikams įgyti daugiau kontrolės mokantis tai reguliuoti („*Ar tu esi piktas? Ar žinai, kas tiksliai tave supykde? Ar gali padėti man suprasti, kodėl esi piktas?*“).
- **Jeigu vaikai parodo, jog jaučia kaltę, svarbu nuraminti juos, kad jie jokių būdu nėra susiję su esamais įvykiais** („*Tai nėra tavo kaltė, jeigu...*“).
- **Apribokite žiniasklaidos poveikį.** Žmonės, kuriems kyla grėsmė dėl koronaviruso nori suprasti, kas vyksta, dėl to jie praleidžia daug laiko skaitydami naujienas. Svarbu, kad vaikai niekuomet neliktų vieni žiūrėdami programas, susijusias su šiuo įvykiu. Neuždrauskite tikrinti naujienų, bet pasirinkite 10 minučių per dieną daryti tai kartu (iš anksto parinkę naujienas) ir tiksliai paaiškinkite vaikams, ką tai reiškia. Skirkite dėmesio nuraminančioms detalėms (pvz., kad padeda gydytojais) ir skirkite tiek laiko, kad būtų atsakyti visi vaikams kylantys klausimai.
- **Kiek įmanoma labiau palaikykite šeimos rutiną.** Tai yra svarbu, nes tai ramina. Nedovanokite per daug dovanų ir neorganizuokite papildomų veiklų. Laikytis rutinos yra pats natūraliausias ir sveikiausias dalykas, kurį jūs galite padaryti.

Jeigu jūs nematote vaiko reakcijų pagerėjimo, svarbu kreiptis pagalbos į profesionalus, kurie geriausiai galėtų padėti su vaiko patiriamu stresu.